

# Protejați-i pe cei din jur de infecții

Acoperiți **nasul și gura** cu un șervețel sau cu pliul cotului atunci când tușiți sau strănutați. Aruncați imediat șervețelul și spălați-vă pe mâini.



Aruncați imediat șervețelele folosite în coșuri de gunoi cu capac.

**Spălați-vă pe mâini** cu apă și săpun sau folosiți o soluție pe bază de alcool atunci când tușiți sau strănutați, sau îngrijiți de o persoană bolnavă.



World Health  
Organization

Protejați-vă pe dvs. și pe cei din jur de infecții

## Spălați-vă pe mâini!



- după ce ați strănutat sau tușit
- după ce ați îngrijit de o persoană bolnavă
- până, în timpul și după gătitul mâncării
- până a lua masa
- după ce ați folosit toaleta
- când mâinile sunt vizibil murdare
- după ce ați contactat cu animalele sau excrementele acestora



World Health  
Organization

# Spălați-vă pe mâini!

Spălați-vă pe mâini cu săpun și apă curgătoare când sunt vizibil murdare.



Dacă mâinile nu sunt vizibil murdare, curățați-le frecvent cu soluție pe bază de alcool sau cu săpun și apă.



World Health  
Organization