

## **Kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo taisyklės**

Kosint ar čiaudint, būtina užsidengti burną ar nosį su vienkartinė nosine, nususukti.

Jei nosinės neturite – kosėti ar čiaudėti į drabužius, kurie nekontaktuos su atvira ranka ir veiks kaip oro filtras (į alkūnės linkį, skverną).

Kosint ar čiaudint neužsidengti burnos ar nosies delnu.

Nosiai valyti bei išsišnypšti naudoti vienkartinės nosines, jas panaudojus išmesti į šiukšlių dėžę ir nedelsiant nusiplauti rankas.

Nekosėti ir nečiaudėti aplinkui esant kitų žmonių (reikėtų išeiti į kitą vietą).

Neiškvėpti oro į kito žmogaus pusę.

Sveikas žmogus, atsidūręs kito žmogaus kosėjimo ar čiaudėjimo zonoje, turėtų nuo jo pasitraukti, trumpam sulaikyti kvėpavimą.

Būtina dėvėti medicininę kaukę, jei kosėjame ir čiaudime, kad sulaikytume su lašeliais viruso pasklidimą aplinkoje. Nepamirškime pakeisti kaukę nauja kuomet dėvima tampa drėgna. Vienkartinės kaukės pakartotinai nenaudojamos.

Panaudotas kaukes, servetėles ir kitas medžiagas išmesti ir nedelsiant nusiplauti rankas.

Kad virusas nepatektų į sveiką organizmą, neliesti akių, nosies ir burnos nenusiplovus rankų.

Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, galima naudoti alkoholio pagrindu pagamintą rankų antiseptiką su ne mažiau kaip 60% alkoholio.