

Sargājiet sevi un citus, lai nesaslimtu

Mazgājiet rokas

- Pēc klepošanas vai šķaudīšanas
- Kad kopjat slimniekus
- Pirms un pēc ēdiena gatavošanas
- Pirms ēšanas
- Pēc tualetes apmeklēšanas
- Kad rokas ir acīmredzami netīras
- Pēc brūču, tulznu vai pušumu aizskaršanas
- Ja rokas nav acīmredzami netīras, var izmantot spirtu saturošu roku dezinfekcijas līdzekli

