



Спрете разпространението на микроби,  
които разболяват вас и другите!

## Закрийте устата при кашлица



Покрийте устата и  
носа си с еднократна  
кърпичка, когато  
кашляте или кихате

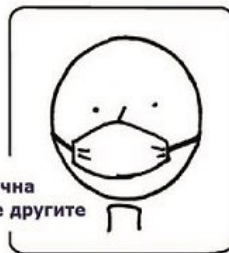
Ако нямате кърпичка,  
кашляйте или кихайте в  
горната част на ръкава си,  
а не в дланта си



Изхвърлете  
кърпичката в кошче  
за боклук



Може да се наложи  
поставяне на хирургична  
маска, за да защитите другите



## Почистете ръцете си

от замърсяването при  
кашлица и кихане



Измийте с  
топла вода и  
сапун за поне  
20 секунди  
или

Обтрийте с  
препарат за ръце  
на алкохолна  
основа



Министерство на  
здравеопазването

Катедра "Епидемиология"  
Медицински университет - София

Адаптирано по: [www.cdc.gov/h1n1flu/childcare/toolkit/additionalcommunicationresources.htm](http://www.cdc.gov/h1n1flu/childcare/toolkit/additionalcommunicationresources.htm)

**Commented [G1]:** Stop spreading the germs. Cover your mouth with napkin when coughing or sneezing. If you do not have a napkin, cough or sneeze at the top of your sleeve. Throw out the napkin in the trash. Wearing a face mask you protect people around you.

Washing your hands after cough or sneeze. Washing your hands with hot water for at least 20 seconds or cleanse with disinfectant.