

Zakrywaj usta, gdy kaszlesz lub kichasz

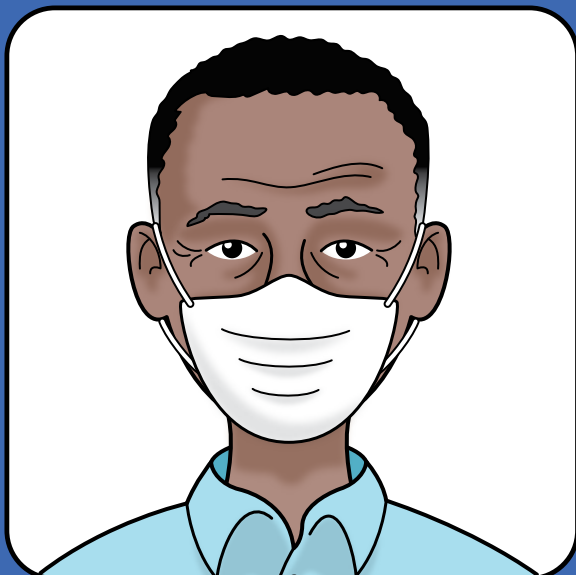


W czasie kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos chusteczką.



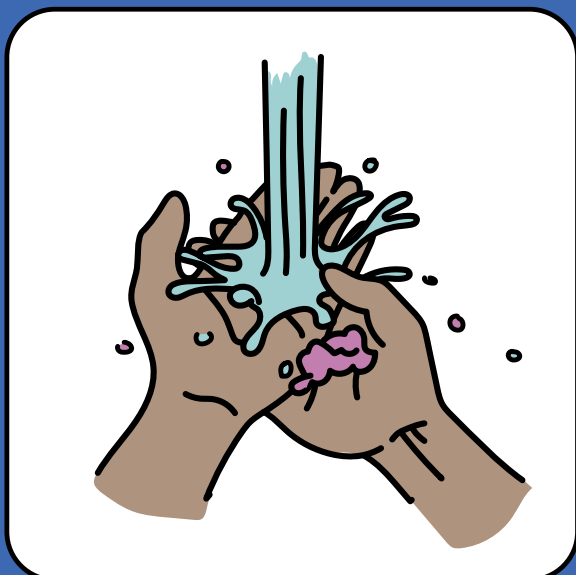
Gdy kaszlesz lub kichasz, zasłaniaj usta ramieniem, nie dłonią.

lub



Jeśli jesteś chory(-a), noś maseczkę w miejscu publicznym. Osłona twarzy może ochronić osoby wokół Ciebie, zapobiegając rozprzestrzenianiu się zarazków.

Myj ręce



Myj wodą z mydłem.

lub



Oczyszczaj płynem odkażającym na bazie alkoholu.

Powstrzymaj rozprzestrzenianie się zarazków, które powodują choroby u Ciebie i innych! Więcej informacji można uzyskać na stronie [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health).