

# Obiceiuri pentru a preveni propagarea virusului



**Folosește șervețel de hârtie** cu care acoperi gura și nasul atunci când tușești sau strănuți ca să îi protejezi pe ceilalți. Aruncă șervețelul și spală-te pe mâini după aceea.

**Folosește cotul îndoit** când tușești sau strănuți dacă nu ai șervețel de unică folosință.



**Spală-te pe mâini** cât mai des și mai bine, în special când ai fost în compania altor persoane.

**Soluția de curățat pe mâini** alcoolică este o alternativă sigură când nu te poți spăla pe mâini, de exemplu când călătorești.

