

## Ես պատրաստվում եմ փռշտալ: Ի՞նչ պիտի անեմ:

Անձեռոցիկով.



- Մի՛ փռշտացեք, քանի անձեռոցիկը պատրաստ չէ:
- Փռշտացեք կամ հագացեք անձեռոցիկի մեջ, անմիջապես շարտեք այն և ձեռքերը լվացեք:

Առանց անձեռոցիկի.



- Փռշտացեք կամ հագացեք ձեր արմնկածալի մեջ:



Մի՛ ծածկեք ձեր քիթը կամ բերանը մերկ ձեռքերով. հակառակ դեպքում ձեր ձեռքերը կվերածեք կենսաբանական գեների:



Օդի մեջ փռշտալը կամ հագալը վատ է, բայց դուք արդեն դա գիտեք:

Այս ցուցումները գալիս են ԱՄՆ-ի Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոնից: