

# Θα φταρνιστώ! Τι πρέπει να κάνω;

## Με χαρτομάντηλο



- Μη φταρνιστείς μέχρι να ετοιμάσεις το χαρτομάντιλο
- Φταρνίσου ή βήξε μέσα του, πέτα το αμέσως και πλύνε τα χέρια σου

## Χωρίς χαρτομάντιλο



- Φταρνίσου ή βήξε στο εσωτερικό του αγκώνα σου



Μην καλύπτεις τη μύτη και το στόμα με γυμνά χέρια: διαφορετικά, μετατρέπεις τα χέρια σου σε βιολογικό όπλο



Φτάρνισμα και βήχας χωρίς κάλυμμα είναι κακά (αλλά αυτό το ήξερες ήδη)