

# Мен қазір түшкірейін деп тұрмын! Не істеу керек?

Қол орамал бар



- Қол орамалды алғанша, өзіңізді ұстаңыз
- Оған түшкіргеннен немесе жөтелгеннен кейін, дереу тастаңыз және қолыңызды жуыңыз

Қол орамал жоқ



- Түшкіруіңізді немесе жөтеліңізді шынтағыңыздың ішкі жағымен бөгеңіз



Ауыз-мұрныңызды алақанмен жаппаңыз: өйткені сіздің қолдарыңыз биологиялық қаруға айналады



Ашық түшкіру және жөтелу — жаман (сіз оны өзіңіз білесіз)