

Мен қазір түшкірейін деп тұрмын! Мен Не істеу керек?

Қол орамал
болған жағдайда



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

Қол орамал
болмаған жағдайда



- Түшкіруіңізді немесе жөтеліңізді шынтағыңыздың ішкі жағымен бөгеңіз



Ауыз-мұрныңызды ашық қолдарыңызбен жаппаңыз: өйткені сіздің қолдарыңыз биологиялық қаруға айналады



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