

# UŽDENK SAVO KOSULĮ

Sustabdykite  
virusų plitimą.  
Apsaugokite save  
ir kitus!



Užsidenkite savo burną ir nosį  
servetėle kosėjant ar čiaudint.  
Išmeskite panaudotą servetėlę  
į šiukšliadėžę.



Jei neturite servetėles,  
tai kosėjant ar čiaudint  
uždenkite burną alkūne,  
o ne savo delnais.



Dėvėkite kaukę, kad  
apsaugotumėte kitus.



Dažnai plaukite rankas muilu ir  
šiltu vandeniu apie 20 sekundžių.  
Jeigu neturite galimybės  
nusiplauti rankų, dezinfekuokite  
jas specialiu skysčiu.

# COVER YOUR COUGH

Stop the spread  
of germs that can  
make you and  
others sick!



Cover your mouth and nose  
with a tissue when you cough  
or sneeze. Put your used tissue  
in the waste basket.



If you don't have a tissue,  
cough or sneeze into  
your upper sleeve or  
elbow, not your hands.



You may be asked to  
put on a facemask to  
protect others.



Wash hands often with soap and  
warm water for 20 seconds. If  
soap and water are not available,  
use an alcohol-based hand rub.