



## KOSĖJIMO IR ČIAUDĖJIMO ETIKETO TAISYKLĖS

- Kosint ir čiaudint, būtina užsidengti burną ar nosį su nosine (geriau vienkartinė), nusisukti;
- Jei nosinės nėra – kosėti ar čiaudėti į drabužius, kurie nekontaktuos su atvira ranka ir veiks kaip oro filtras (į alkūnės linkį, skverną);
- Neužsidengti burnos ar nosies delnu;
- Nosiai valyti ar išsišnypšti naudoti vienkartinės nosines, jas panaudojus išmesti į šiukšlių dėžę ir nedelsiant nusiplauti rankas;
- Nekosėti ir nečiaudėti kitų žmonių draugijoje – išeiti į kitą vietą;
- Neiškvėpti oro į kito žmogaus pusę;
- Vengti kontakto su didelės gripo komplikacijų rizikos grupės žmonėmis: mažais vaikais, nėščiosiomis, pagyvenusiais ligotais žmonėmis;
- Sveikas asmuo, atsidūręs kito asmens kosėjimo ar čiaudėjimo zonoje, turėtų nuo jo pasitraukti, trumpam sulaukyti kvėpavimo.

## ĮSTAIGOJE NEAPTARNAUJAMI LANKYTOJAI:



TURINTYS ŪMIŲ VIRŠUTINIŲ KVĖPAVIMO TAKŲ INFEKCIJŲ POŽYMIŲ (PVZ., KARŠČIAVIMAS, SLOGA, KOSULYS, PASUNKĖJĘS KVĖPAVIMAS IR PAN.).

## RANKŲ DEZINFEKCIJA

Prieš patekdami į įstaigos patalpas Jūs **privalote** dezinfekuoti rankas.



## RANKŲ HIGIENOS PRIEMONĖS:

DRĖGNOS  
SERVETĖTĖS



SKYSTAS  
MUILAS



RANKŲ  
DEFINFEKANTAS



## RANKŲ PLOVIMO TECHNIKA



## NOSĮ IR BURNĄ DENGIANČIOS APSAUGOS PRIEMONĖS:



Bendrose uždaroje erdvėje (pvz., koridoriuose, valgykloje, tualete, mokytojų kambaryje, bibliotekoje) rekomenduojame dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Dovilė Lapinskienė  
Šaltinis: [www.ulac.lt](http://www.ulac.lt), [www.akmenesvsb.lt](http://www.akmenesvsb.lt), [www.mazeikiuvsb.lt](http://www.mazeikiuvsb.lt), [www.sveikatos-biuras.lt](http://www.sveikatos-biuras.lt)