

Rätt nysnings- och snytningsteknik Oikea aivastamis- ja niistämistekniikka

Om du inte har näsduk hosta eller nys mot övre delen av tröjärmen, inte i händerna.

Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.



Snyt dig i en engångsnäsduk.

Niistä kertakäyttönenäliinaan.



Släng den använda näsduken genast i soporna, stoppa den inte i fickan.

Laita käytetty nenäliina välittömästi roskeen, älä taskuusi.



Rengör händerna alltid när du hostat eller nyst.

Pese kätesi aina yskimisen tai aivastamisen jälkeen.



Torka händerna ordentligt med en engångshandduk.
Stäng kranen så att du skyddar de rena händerna.

Kuivaa kädet hyvin kertakäyttöisellä käsipyyhkeellä.
Sulje hana puhtaita käsiä suojaten.

