



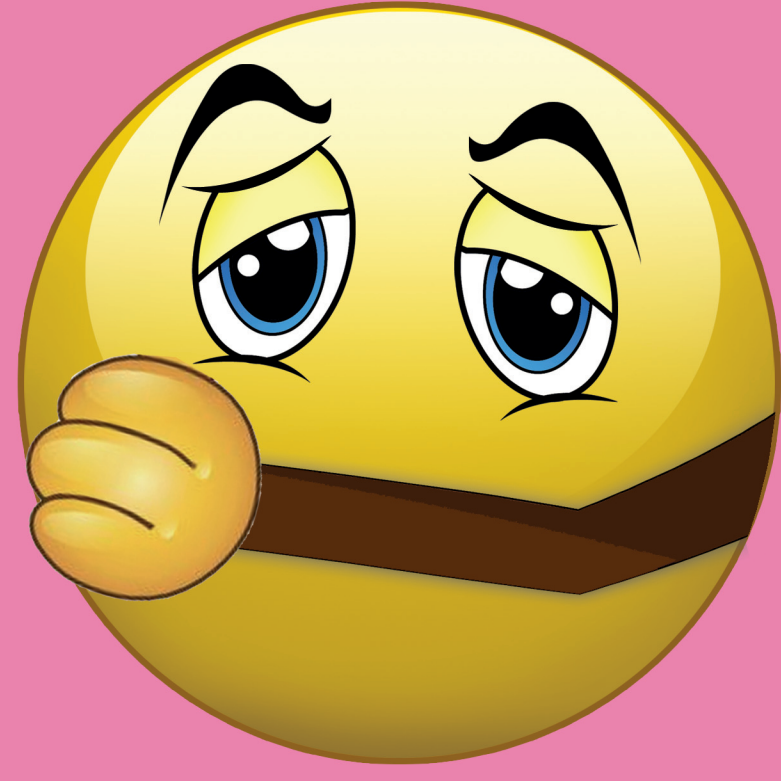
T.C. Sağlık Bakanlığı  
Türkiye Halk Sağlığı  
Kurumu

# Öksürüğünü Kapa

"Sizi ve çevrenizdekileri hasta edebilecek mikropların yayılmasını engelleyin."



Öksürürken veya hapşırırken  
ağzınızı ve burnunuzu  
bir kâğıt mendille kapatın.  
Kullanılmış kâğıt mendilleri  
çöp kutusuna atın.



Kâğıt mendiliniz yoksa  
ellerinize değil, kolunuza  
öksürün veya hapşırın.



Hasta olduysanız, gerektiğinde  
çevrenizdekileri korumak için  
koruyucu yüz maskesi kullanın.



Ellerinizi sık sık, en az 20 saniye  
boyunca su ve sabunla yıkayın.  
Eğer su ve sabun yok ise  
alkol bazlı temizleyiciler kullanın.