

Rätt nysnings- och snytningsteknik

Oikea aivastamis- ja niistämistekniikka

1.



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.

2.



Snyt dig i en engångsnäsduk.

Niistä kertakäyttönenäliinaan.

3.



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

Laita käytetty nenäliina välittömästi roskeisiin, älä taskuusi.

4.



Rengör händerna alltid när du hostat eller nyst.

Pese kätesi aina ysikimisen tai aivastamisen jälkeen.

5.



Torka händerna ordentligt med en engångshandduk.

Kuivaa kädet hyvin kertakäyttöisellä käsipyyhkeellä.

6.



Stäng kranen så att du skyddar de rena händerna.

Sulje hana puhtaita käsiä suojaten.