

только спросить

Как правильно чихать и кашлять



В одноразовый платок

Это лучший вариант. Главное — сразу сложить и выбросить использованный платок, не используя его повторно

В сгиб локтя

Ткань остановит микробов, и они не разлетятся по помещению. Но останутся на одежде и проживут на ней какое-то время, поэтому рукав после этого лучше не трогать



В ладонь

Самый опасный вариант. С рук микробы передаются на предметы и другим людям проще всего. Если случилось кашлянуть в руки — ни к чему не прикасаясь, постарайтесь сразу вымыть их с мылом