



COSAINN IN AGHAIDH AN FHLIÚ

Nuair dhéanann tú casacht nó sraoth, tá sé ríthábhachtach go gcloíonn tú leis na rialacha do shláinteachas maith le cosc a chur ar scaipeadh na bhfrídíní:

Bíodh ciarsúr agat i gcónaí



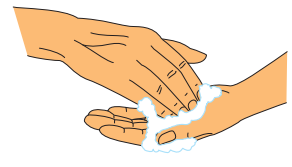
Úsáid ciarsúr glan le do bheál agus do shrón a chlúdach nuair a dhéanann tú casacht nó sraoth



Caith an ciarsúr sa bhosca bruscair i ndiaidh é á úsáid uair amháin



Nigh do lámha go minic le gallúnach agus uisce té nó le glóthach dífhabhtáin



Tá bealach simplí ann leis seo a chur i gcuimhne:

**CUIR CHUN CIARSÚIR,
CUIR CHUN BRUSCAIR, CUIR CHUN BÁIS**