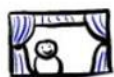


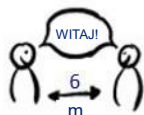
# 5 WSKAZÓWEK, JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIU KORONAWIRUSEM



POZOSTAŃ  
W DOMU



WYCHODŹ  
TAM, GDZIE  
NIE MA LUDZI



ZACHOWUJ  
ODLEGŁOŚĆ CO  
NAJMNIEJ 2 M  
OD INNYCH



WYPROWADZ  
AJ PSA NA  
SPACER



WOLNO: POZOSTAĆ  
W ŁÓŻKU



WOLNO: OGLĄDAĆ  
TELEWIZJĘ



NIE WOLNO: KORZYSTAĆ  
Z TRANSPORTU PUBLICZNEGO

## UNIKAJ TŁUMÓW

KIEDY?

- ✓ JEŚLI JESTEŚ CHORY
- ✓ JEŚLI JESTEŚ ZDROWY
- ✓ AŻ DO ZAKOŃCZENIA EPIDEMII NA TWOIM OBSZARZE

JAK?

- ✓ „TŁUM” OZNACZA DUŻĄ GRUPĘ LUDZI
- ✓ „DUŻA ODLEGŁOŚĆ” OZNACZA ZACHOWANIE 2- METROWEJ ODLEGŁOŚCI OD INNYCH OSÓB
- ✓ UNIKAJ PODAWANIA RĘKI
- ✓ TO WAŻNE, NAWET JEŚLI JESTEŚ ZDROWY!

KIEDY?

- ✓ GORĄCZKA
- ✓ KASZEL
- ✓ ZADYSZKA

JAK?

- ✓ NAWET JEŚLI OBJAWY USTĄPIĄ, POZOSTAŃ W DOMU DO CHWILI, GDY LEKARZ STWIERDZI BRAK ZAGROŻENIA
- ✓ ZANIM ZACZNIESZ SZUKAĆ POMOCY, ZADZWOŃ DO LEKARZA
- ✓ UNIKAJ MIEJSC PUBLICZNYCH, SZKÓŁ, BIUR I ZAKŁADÓW
- ✓ NIE KORZYSTAJ Z TRANSPORTU PUBLICZNEGO, TAKSÓWEK ANI WSPÓLNYCH PRZEWÓZÓW
- ✓ JEŚLI MUSISZ WYJŚĆ Z DOMU, ZAŁÓŻ MASKE



KLAMKI



KRANY



UCHWYTY SPŁUCZEK I  
DESKI KŁOZETOWE



WŁĄCZNIKI  
ŚWIATŁA



BLATY KUCHENNE  
I STOŁY



TELEFONY KOMÓRKOWE  
I PILOTY OD TELEWIZORÓW



W CHUSTECZKĘ



W RĘKAW LUB  
ZGIECIE ŁOKCIA

## CZĘSTO PRZEMYWAJ POWIERZCHNIE, KTÓRYCH UŻYWASZ

KIEDY?

- ✓ RAZ DZIENNIE
- ✓ PO INTENSYWNYM UŻYCIU
- ✓ PO UŻYCIU PRZEZ CHORĄ OSOBĘ

JAK?

- ✓ WODA I MYDŁO WYSTARCZĄ
- ✓ ALKOHOŁ DO CZYSZCZENIA, CO NAJMNIEJ 70%
- ✓ WYBIELACZ DO UŻYTKU DOMOWEGO – 4 ŁYŻECZKI (20 ML) ROZCIĄCZONE W KWARTIE WODY (950 ML)

20 SEKUND



## JEŚLI KASZLESZ LUB KICHASZ, ZASŁANIAJ USTA

KIEDY?

- ✓ JEŚLI JESTEŚ CHORY
- ✓ JEŚLI MASZ ALERGIĘ
- ✓ JEŚLI PODCZAS GOTOWANIA UŻYŁEŚ ZBYT DUŻEJ ILOŚCI PIEPRZU

JAK?

- ✓ WYRZUĆ ZUŻYTE CHUSTECZKI DO KOSZA
- ✓ NATYCHMIAST UMYJ RĘCE

## CZĘSTO MYJ RĘCE

KIEDY?

- ✓ PO WEJŚCIU DO BUDYNKU
- ✓ PO WEJŚCIU DO DOMU
- ✓ PO SKORZYSTANIU Z ŁAZIENKI
- ✓ PO PRZEBYWANIU W TŁUMIE
- ✓ PO KICHANIU LUB KASZLENIU
- ✓ PO PODRÓŻY AUTOBUSEM, POCIĄGIEM, WSPÓLDZIELONYM SAMOCHODEM LUB METREM
- ✓ PRZED JEDZENIEM LUB GOTOWANIEM

JAK?

- ✓ NAJLEPIEJ WODĄ I MYDŁEM
- ✓ PRZYDA SIĘ RÓWNIEŻ ŻEL ANTYBAKTERYJNY
- ✓ PO OBU STRONACH DŁONI
- ✓ POD PAZNOKCIAMI
- ✓ MIĘDZY PALCAMI
- ✓ NIE ZAPOMNIJ O KCIUKACH
- ✓ DOBRZE WYSUSZYĆ

@epiellie  
@benjaminlinas  
@the\_BMC

