

# **Jak chronić siebie i innych**

## **Pamiętaj o częstej higienie rąk!!!**

Myj ręce mydłem i wodą, a jeżeli nie jest to możliwe, używaj środka dezynfekującego na bazie alkoholu.

### **Rób to zawsze:**

- Przed jedzeniem i po wyjściu z toalety;
- Po toalecie nosa, kasznięciu lub kichnięciu;
- Po wizycie w miejscu publicznym;
- Po dotknięciu jakiejkolwiek powierzchni w miejscu publicznym;
- Po dotknięciu innych osób.

## **Unikaj!!!**

- Unikaj kontaktu z chorymi, szczególnie kaszlącymi.
- Unikaj dotykania twarzy, nosa i ust.
- Unikaj podróżowania transportem publicznym w godzinach szczytu.
- Unikaj wszelkich spotkań i wydarzeń, również spotkań towarzyskich, na terenach występowania zakażeń SARS-CoV-2.

## **Poza tym!!!!**

- Rób zakupy poza godzinami wzmożonego ruchu.
- Jeżeli w Twojej okolicy są przypadki zachorowań na COVID-19, ogranicz kontakty z innymi ludźmi.
- Jeżeli zaobserwujesz u siebie kaszel, a w Twojej okolicy są przypadki zakażenia wirusem wywołującym COVID-19, stosuj jednorazową maseczkę. W ten sposób uchronisz innych przez zakażeniem.