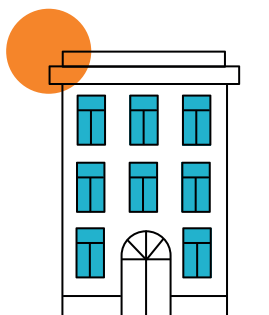


COVID-19

JAK OBNIŻYĆ RYZYKO ZARAŻENIA SIEBIE ORAZ INNYCH



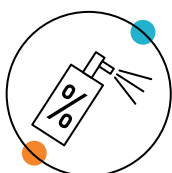
DOM:



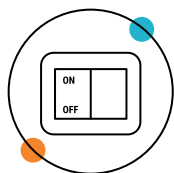
zostań w domu, nie opuszczaj go bez potrzeby



myj ręce wodą z mydłem przez przynajmniej 20 sekund, powtarzaj tę czynność przed przygotowaniem jedzenia, po tym jak kaszlesz, kichasz, dmuchasz nos oraz po powrocie do domu.



jeśli używasz płynów do dezynfekcji rąk - upewnij się, że mają zawartość alkoholu 60%



dezynfekuj powierzchnie, które są często dotykane przez innych domowników: np. klamki, włączniki światła, piloty



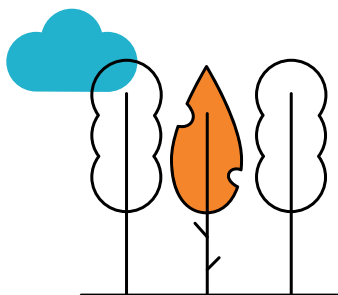
dezynfekuj regularnie swój telefon



jak kichasz lub kaszlesz zakrywaj usta przedramieniem lub chusteczką, następnie umyj dłonie, nigdy nie zakrywaj ust oraz nosa odkrytą dłonią



podtrzymuj kontakty towarzyskie korzystając z nowoczesnych technologii



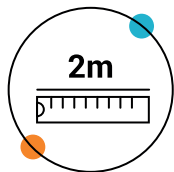
POZA DOMEM:



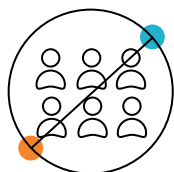
noś maseczkę, jeżeli wychodzisz z domu



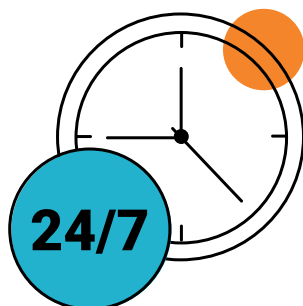
staraj się nie płacić gotówką, wybierz kartę zbliżeniową



zachowaj dystans około 2 metrów od innych



zrezygnuj ze spotkań - nie narażaj siebie oraz innych na zarażenie



ZAWSZE:



unikaj dotykania twarzy: w szczególności oczu,
nosa i ust

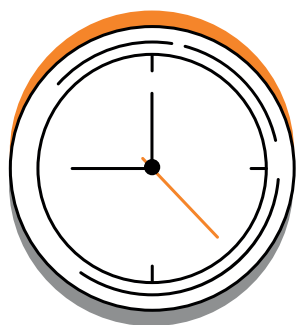
Powyższa infografika została stworzona na podstawie informacji zasięgniętych z NHS University Hospitals Birmingham, Pioneer Health Data Research Hub, COVID-19 Health Literacy Project we współpracy z Harvard Health Publishing oraz www.cdc.gov

COVID-19

JAK OBNIŻYĆ RYZYKO ZARAŻENIA SIEBIE ORAZ INNYCH

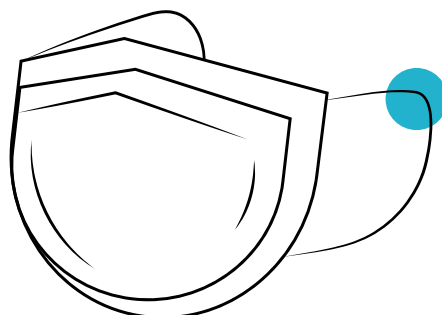
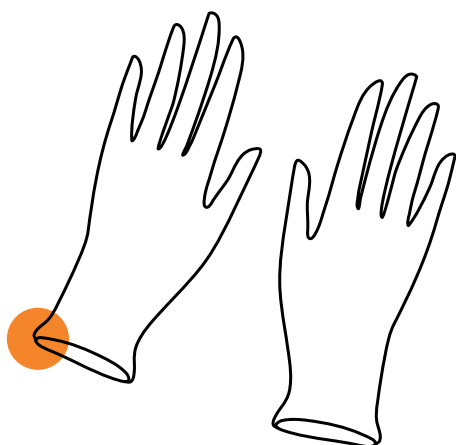


PAMIĘTAJ, KORONAWIRUS MOŻE PRZEŻYĆ NA
POWIERZCHNIACH NAWET DO:



72 GODZIN

- JEŚLI DOTKNIESZ SKAŻONEJ POWIERZCHNI, A NASTĘPNIE PRZYŁOŻYSZ DŁOŃ DO TWARZY - **MOŻESZ SIĘ ZARAZIĆ.**



ZAKŁADANIE MASKI I RĘKAWICZEK:

1. umyj dłonie
2. załóż maskę nie dotykając wewnętrznej strony, upewnij się, że maska przykrywa usta oraz nos
3. załóż rękawiczki

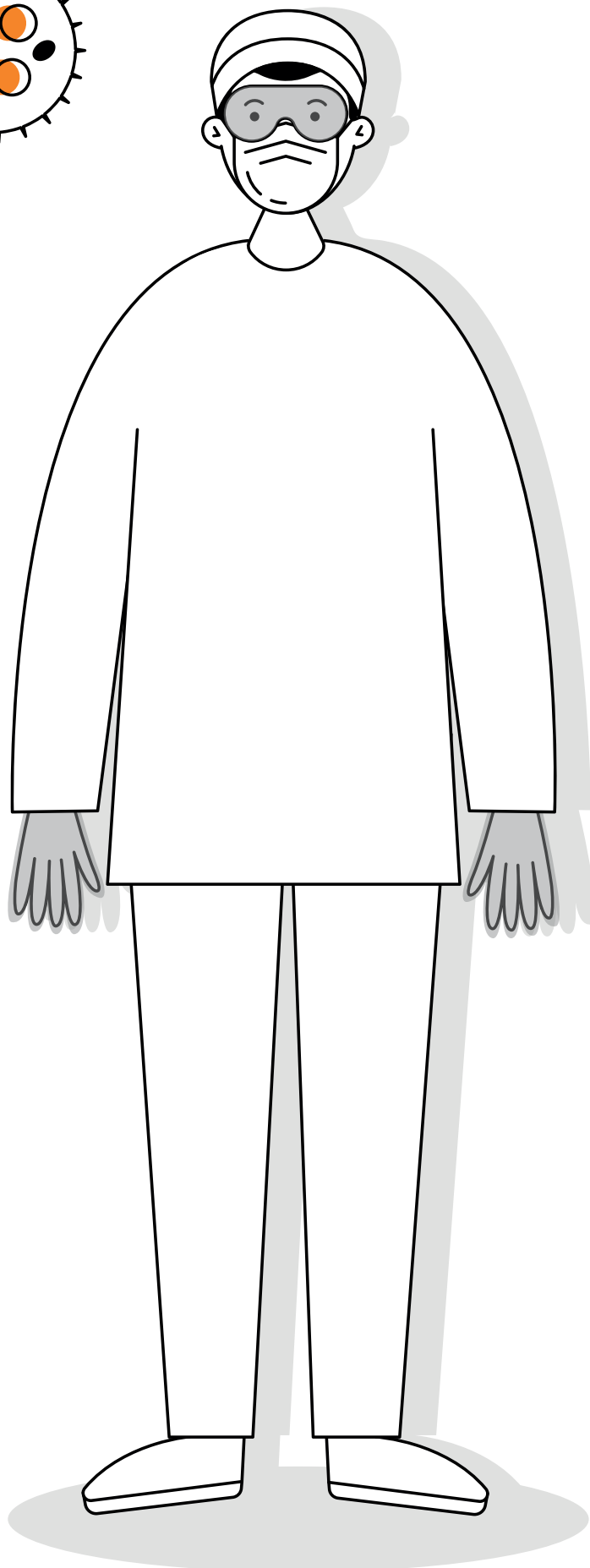
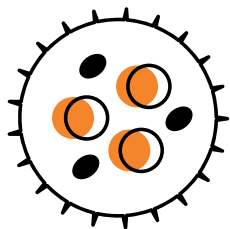
ZDEJMOWANIE MASKI I RĘKAWICZEK

1. wyrzuć rękawiczki
2. umyj dłonie
3. zdejmując maskę nie chwytaj jej od przodu, wyrzuć maskę
4. umyj dłonie

NIE DOTYKAJ

MASKI NAWET JEŚLI MASZ
NA SOBIE RĘKAWICZKI.

Powyższa infografika została stworzona na podstawie informacji zasięgniętych z NHS University Hospitals Birmingham, Pioneer Health Data Research Hub, COVID-19 Health Literacy Project we współpracy z Harvard Health Publishing oraz www.cdc.gov



PRZYŁBICA/OKULARY



ODRADZA SIĘ NOSZENIE
SOCZEWEK KONTAKTOWYCH

MASECZKA

ZWIĄZANE WŁOSY

OGOŁONA BRODA

FARTUCH OCHRONNY
KOŃCZĄCY SIĘ POWYŻEJ
PRZEDRAMIENIA

NAŁOŻONE RĘKAWICZKI

NIEPOMALOWANE
PAZNOKCIE

BRAK BIŻUTERII/
OBRĄCZKI/ ZEGARKA

