

## JAK SIĘ CHRONIĆ PRZED ZAKAŻENIEM?

### Zachowaj zasady higieny:

Myj ręce mydłem przez 30 sekund, dokładnie, nie omijając żadnej części, tak jak jest to opisane w instrukcji Głównego Inspektoratu Sanitarnego:

- zawsze jak wracasz do domu
- zawsze przed jedzeniem
- po przyjsciu do pracy
- każdorazowo po przemieszczeniu się publicznym transportem
- po skorzystaniu z toalety
- po wydmuchaniu nosa, kaszlu lub kichaniu
- zawsze, jeśli ręce są brudne, lepkie itp.

Najlepiej wytrzyj ręce w papierowy ręcznik. Jeśli używasz ręcznika z tkaniny, pierz go często.

Jeśli nosisz tipsy lub długie paznokcie, używaj szczoteczki do paznokci (i często ją dezynfekuj).

Zapoznaj się z instrukcją mycia rąk.

Jeśli mydło i woda nie są łatwo dostępne, użyj środka dezynfekującego zawierającego co najmniej 60% alkoholu. Możesz go też użyć po umyciu rąk.

Jeśli kaszlesz, kichasz, wycierasz nos, używaj jednorazowych chusteczek, a potem od razu je wyrzucaj.

Jeśli kichasz, zasłoń usta jednorazową chusteczką lub przedramieniem, a nie dłonią.

Nie dotykaj twarzy, a zwłaszcza ust i nosa.

W miarę możliwości włączniki światła, przyciski w windzie, klamki itp. naciskaj łokciem lub kostką zgiętego palca.

Nie dotykaj guzików w autobusach, tramwajach i metrze, przycisków stop, ani żółtych guzików na przejściach.

Nie liź znaczków na poczcie, nie zwilżaj palców, by przewrócić kartkę lub otworzyć plastikową torebkę.

W domu czyść i dezynfekuj często dotykane przedmioty i powierzchnie (np. stoły, blaty, włączniki światła, klamki i uchwyty szafek) za pomocą wody z detergentem lub innych odpowiednich środków.

Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym).

Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas jedzenia.

Nie jedz niczego bez umycia rąk, czyli na mieście nie rozpakowuj batonika czy innego jedzenia, żeby je zjeść.

Rutynowo czyść wszystkie często dotykane powierzchnie w miejscu pracy, takie jak klawiatury, blaty i klamki.

**Zachowaj odległości:**

- Nie podawaj ręki, nie całuj na powitanie, nie obejmuj.
- Wirus przenosi się drogą kropelkową – zachowaj dystans od rozmówcy (1,5 metra).
- Jeśli możesz zostań w domu i unikaj dużych skupisk ludzkich.
- Unikaj bliskiego kontaktu z chorymi.

**Noś maseczkę:**

Wszyscy mamy obowiązek zasłaniania ust i nosa w środkach publicznego transportu, w miejscach ogólnodostępnych: na drogach i placach, w zakładach pracy oraz budynkach użyteczności publicznej, w obiektach handlowych lub punktach usługowych z wyjątkiem: dzieci do ukończenia 5 roku życia, osób, które mają trudności w samodzielny zakryciu lub odkryciu ust lub nosa, osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym albo głębokim, osób z zaawansowanymi schorzeniami neurologicznymi, układu oddechowego lub krążenia, które przebiegają z niewydolnością oddechową lub krążenia.

W samochodzie nie zakładasz maseczki, jeśli jesteś sam lub z osobami wspólnie zamieszkującymi lub gospodarującymi.