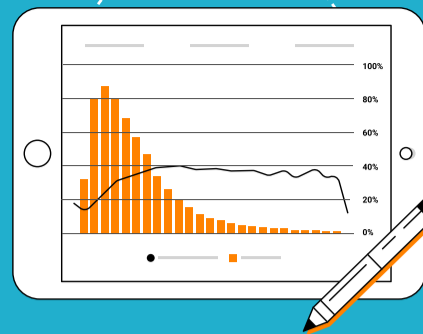
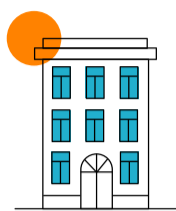


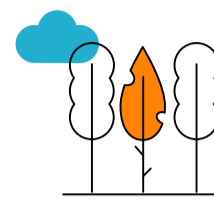
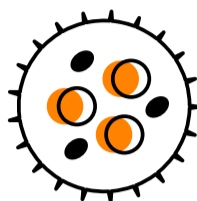
# JAK OBNIŻYĆ RYZYKO ZARAŻENIA SIEBIE ORAZ INNYCH



**NIE DOTYKAJ**  
MASKI NAWET JEŚLI MASZ  
NA SOBIE RĘKAWICZKI.



## DOM:



## POZA DOMEM:



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



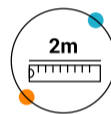
podtrzymuj kontakty towarzyskie korzystając z nowoczesnych technologii



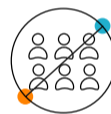
noś maseczkę, jeśli masz objawy choroby lub jeśli będziesz przebywał wśród innych osób



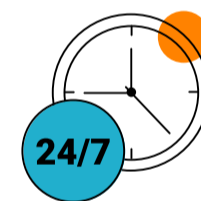
staraj się nie płać gotówką, wybierz kartę zbliżeniową



zachowaj dystans około 2 metrów od innych



zrezygnuj ze spotkań - nie narażaj siebie oraz innych na zarażenie



## ZAWSZE:



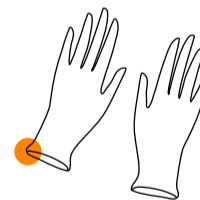
unikaj dotykania twarzy: w szczególności oczu, nosa i ust

PAMIĘTAJ, KORONAWIRUS MOŻE PRZEŻYĆ NA POWIERZCHNIACH NAWET DO:



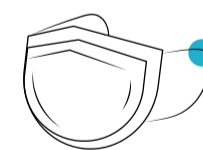
# 72 GODZIN

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