

NEWSLETTER

Jak zapobiegać zakażeniu koronawirusem

ZAWSZE PAMIĘTAJ O PONIŻSZYCH ZASADACH:



unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami chorymi, wykazującymi objawy chorób układu oddechowego, takie jak kaszel i kichanie



przestrzegaj i ucz innych tzw. „etykiety kaszlu” czyli zasłaniania w trakcie kaszlu czy kichania nosa i ust, najlepiej chusteczką jednorazową lub przedramieniem



często myj ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund



używaj do dodatkowej higieny rąk żelu antybakteryjnego lub chusteczki jednorazowe z dodatkiem alkoholu;



unikaj dotykania oczu, nosa lub ust rękami



unikaj dzielenia się jedzeniem, pić i naczyniami



zostań w domu, gdy jesteś chory, np. gdy występują objawy podobne do przeziębienia



regularnie czyść i dezynfekuj używane przedmioty i powierzchnie



przed podróżą w tereny występowania zakażeń wirusem COVID-19 sprawdź informacje na stronie WHO lub skonsultuj się z lekarzem medycyny podróży



unikaj kontaktów zarówno ze zwierzętami, jak i ich wydalinami, szczególnie podczas podróży