

JAK SIĘ CHRONIĆ

PRZED KORONAWIRUSEM,
GRYPĄ I INNYMI PATOGENAMI
PRZENOSZONYMI
DROGĄ KROPELKOWĄ?



ZAWSZE MYJ RĘCE WODĄ Z MYDŁEM LUB UŻYJ ŚRODKA DEZYNFEKCYJNEGO:

- PO POWROCIE DO DOMU
- PRZED POSIŁKIEM
- PO WYJŚCIU Z TOALETY



JEŚLI KICHASZ LUB KASZLESZ,
TO ZASŁANIAJ TWARZ ŁOKCIEM,
A NIE DŁONIĄ.



NIE DOTYKAJ TWARZY,
A SZCZEGÓLNIE OKOLIC OCZU
I UST BRUDNYMI RĘKAMI



**UNIKAJ ZATŁOCZONYCH
MIEJSC PUBLICZNYCH**



NIE IDŹ DO PRACY LUB SZKOŁY,
JEŚLI MASZ OBJAWY PRZEZIĘBIENIA
LUB GRYPY