

Jak uchronić siebie i innych przed zarażeniem?

Myj ręce



Umyj ręce mydłem i bieżącą wodą, gdy ręce są wyraźnie brudne.

Jeśli twoje ręce nie są wyraźnie zabrudzone, czyść je za pomocą płynu do dezynfekcji na bazie alkoholu lub mydła i wody.

Kiedy należy umyć ręce?

- po kaszlu lub kichaniu
- podczas opieki nad chorymi
- przed, w trakcie i po przygotowaniu posiłku
- przed jedzeniem
- po skorzystaniu z toalety
- gdy twoje ręce są wyraźnie brudne
- po kontakcie ze zwierzętami lub odpadami zwierząt



Chroń innych przed zarażeniem



Podczas kaszlu lub kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.

Wyrzuć chusteczkę do zamkniętego pojemnika natychmiast po użyciu.

Po kaszlu lub kichaniu umyj ręce płynem do dezynfekcji z alkoholem lub wodą i mydłem.

Jak uchronić siebie i innych przed zarażeniem?

Myj ręce



Umyj ręce mydłem i bieżącą wodą, gdy ręce są wyraźnie brudne.

Jeśli twoje ręce nie są wyraźnie zabrudzone, czyść je za pomocą płynu do dezynfekcji na bazie alkoholu lub mydła i wody.



Kiedy należy umyć ręce?



- po kaszlu lub kichaniu
- podczas opieki nad chorymi
- przed, w trakcie i po przygotowaniu posiłku
- przed jedzeniem
- po skorzystaniu z toalety
- gdy twoje ręce są wyraźnie brudne
- po kontakcie ze zwierzętami lub odpadami zwierząt

Chroń innych przed zarażeniem



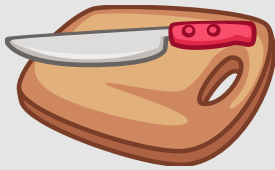
Podczas kaszlu lub kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.

Wyrzuć chusteczkę do zamkniętego pojemnika natychmiast po użyciu.

Po kaszlu lub kichaniu umyj ręce płynem do dezynfekcji z alkoholem lub wodą i mydłem.



Bezpieczeństwo żywności



Używaj różnych noży do krojenia i desek do surowego mięsa i gotowanej żywności.



Umyj ręce między kontaktem z surowymi i gotowanymi potrawami.



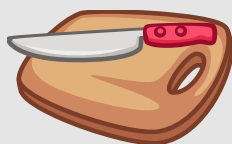
Pamiętaj!
aby nie spożywać chorych zwierząt oraz zwierząt, które padły z powodu choroby.



Nawet w obszarach, w których występuje epidemia, produkty mięsne można bezpiecznie spożywać, jeśli są one dokładnie i prawidłowo ugotowane.

Wszystkie zamieszczone informacje pochodzą z www.who.int





Używaj różnych noży do krojenia i desek do surowego mięsa i gotowanej żywności.



Umyj ręce między kontaktem z surowymi i gotowanymi potrawami.



Pamiętaj!
aby nie spożywać chorych zwierząt oraz zwierząt, które padły z powodu choroby.



Nawet w obszarach, w których występuje epidemia, produkty mięsne można bezpiecznie spożywać, jeśli są one dokładnie i prawidłowo ugotowane.



Podróżuj bezpiecznie



Unikaj podróży, jeśli masz gorączkę i kaszel.



Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności w oddychaniu, zwróć się o pomoc medyczną i udziel lekarzowi informacji o miejscach, które ostatnio odwiedzałeś.



Unikaj bliskiego kontaktu z osobami cierpiącymi na gorączkę i kaszel.

Często myj ręce.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.



Podczas kaszlu lub kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Wyrzuć chusteczkę do zamkniętego pojemnika natychmiast po użyciu.

Podróźuj bezpiecznie



Unikaj podróży, jeśli masz gorączkę i kaszel.



Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności w oddychaniu, zwróć się o pomoc medyczną i udziel lekarzowi informacji o miejscach, które ostatnio odwiedzałeś.



Unikaj bliskiego kontaktu z osobami cierpiącymi na gorączkę i kaszel.
Często myj ręce.
Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.



Podczas kaszlu lub kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Wyrzuć chusteczkę do zamkniętego pojemnika natychmiast po użyciu.



Jeśli zdecydujesz się nosić maskę na twarz, koniecznie zakryj usta i nos. Unikaj dotykania maski, podczas jej noszenia. Wyrzuć maskę jednorazowego użytku natychmiast po każdym użyciu, a następnie umyj ręce.



Jeśli zachorujesz podczas podróży, poinformuj o tym załogę i poszukaj pomocy medycznej. Udziel informacji o miejscach, które ostatnio odwiedzałeś osobie, która się tobą opiekuje.



Jedz tylko dobrze ugotowane jedzenie. Unikaj plucia w miejscach publicznych. Unikaj bliskiego kontaktu i podróży z chorymi zwierzętami.

Podróżuj bezpiecznie



Jeśli zdecydujesz się nosić maskę na twarz, koniecznie zakryj usta i nos. Unikaj dotykania maski, podczas jej noszenia. Wyrzuć maskę jednorazowego użytku natychmiast po każdym użyciu, a następnie umyj ręce.



Jeśli zachorujesz podczas podróży, poinformuj o tym załogę i poszukaj pomocy medycznej. Udziel informacji o miejscach, które ostatnio odwiedzałeś osobie, która się tobą opiekuje.




Jedz tylko dobrze ugotowane jedzenie. Unikaj plucia w miejscach publicznych. Unikaj bliskiego kontaktu i podróży z chorymi zwierzętami.

Wszystkie zamieszczone informacje pochodzą z www.who.int

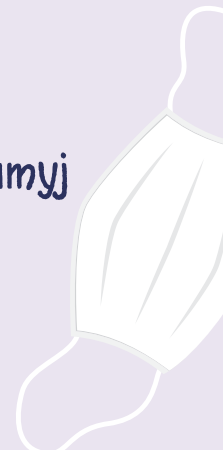


Stosowanie maski

Kiedy używać maski?

- 
- ☀️ Jeśli jesteś zdrowy, musisz nosić maskę tylko wtedy, gdy opiekujesz się osobą z podejrzeniem infekcji 2019-nCoV.
 - ☀️ Noś maskę, jeśli kaszlesz lub kichasz.
 - ☀️ Maski są skuteczne tylko wtedy, gdy są stosowane w połączeniu z częstym czyszczeniem rąk za pomocą płynu do dezynfekcji z alkoholem lub mydła i wody.
 - ☀️ Jeśli nosisz maskę, musisz wiedzieć, jak jej używać i odpowiednio ją zutylizować.

Jak zakładać, używać, zdejmować i usuwać maskę

- 
- 🦠 Przed nałożeniem maski umyj ręce płynem do dezynfekcji z alkoholem lub mydłem i wodą.
 - 🦠 Zakryj usta i nos maską i upewnij się, że między twarzą a maską nie ma żadnych przerw.
 - 🦠 Unikaj dotykania maski podczas jej używania, jeśli to zrobisz, umyj ręce płynem do dezynfekcji z alkoholem lub mydłem i wodą.
 - 🦠 Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna i nie używaj jej ponownie.
 - 🦠 Aby zdjąć maskę: odwiąż ją z tyłu (nie dotykaj przodu maski), wyrzucić natychmiast w zamkniętym pojemniku, oczyść ręce za pomocą płynu do dezynfekcji z alkoholem lub mydła i wody.

Stosowanie maski

Kiedy używać maski?

- ☀️ Jeśli jesteś zdrowy, musisz nosić maskę tylko wtedy, gdy opiekujesz się osobą z podejrzeniem infekcji 2019-nCoV.
- ☀️ Noś maskę, jeśli kaszlesz lub kichasz.
- ☀️ Maski są skuteczne tylko wtedy, gdy są stosowane w połączeniu z częstym czyszczeniem rąk za pomocą płynu do dezynfekcji z alkoholem lub mydła i wody.
- ☀️ Jeśli nosisz maskę, musisz wiedzieć, jak jej używać i odpowiednio ją zutylizować.



Jak zakładać, używać, zdejmować i usuwać maskę

- 🦠 Przed nałożeniem maski umyj ręce płynem do dezynfekcji z alkoholem lub mydłem i wodą.
- 🦠 Zakryj usta i nos maską i upewnij się, że między twarzą a maską nie ma żadnych przerw.
- 🦠 Unikaj dotykania maski podczas jej używania, jeśli to zrobisz, umyj ręce płynem do dezynfekcji z alkoholem lub mydłem i wodą.
- 🦠 Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna i nie używaj jej ponownie.
- 🦠 Aby zdjąć maskę: odwiąż ją z tyłu (nie dotykaj przodu maski), wyrzucić natychmiast w zamkniętym pojemniku, oczyść ręce za pomocą płynu do dezynfekcji z alkoholem lub mydła i wody.

