



WYJŚCIE Z DOMU

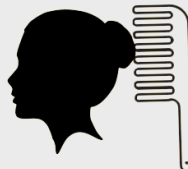


DZIAŁANIA ZAPOBIEGAJĄCE WIRUSOWI COVID-19

1



Jeśli musisz wyjść z domu, załóż na siebie kurtkę z długimi rękawami.



2

W ten sposób unikniesz zbędnego dotykania twarzy.

Zwiąż włosy, nie zakładaj kolczyków, bransoletek ani pierścionków.

3



Jeśli masz maseczkę, załóż ją na samym końcu, na krótko przed wyjściem.

4



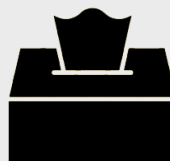
Unikaj korzystania ze środków transportu publicznego.

5



Jeśli wyprowadzasz psa, postaraj się, by nie ocierał się on o żadne przedmioty.

6



Miej ze sobą chusteczki higieniczne i używaj ich jako zabezpieczenie palców podczas dotykania przedmiotów.

7



Zemnij w kulkę użytą chusteczkę higieniczną i wyrzuć ją do zamykanego kosza na śmieci.

8



Kichając lub kaszłając koniecznie zasłaniaj usta i nos wewnętrzną stroną łokcia. Nie używaj do tego dłoni.

9



Postaraj się płacić kartą płatniczą. Jeśli jednak używasz gotówki, po każdym kontakcie z pieniędzmi zdezynfekuj swoje dłonie.

10



Myj ręce lub używaj żelu do dezynfekcji po każdym dotknięciu przedmiotów i powierzchni.

11



Nie dotykaj twarzy, jeśli nie masz czystych rąk.

12



Utrzymuj bezpieczną odległość od innych osób.