



Infekcje wirusowe – Higiena chroni!



Przy pomocy tych środków możesz pomóc w ochronie siebie i innych przed chorobami zakaźnymi, także przed infekcją koronawirusem.

Najważniejsze zalecenia higieniczne:



Zachowuj dystans

Wszędzie, gdzie jest to możliwe, zachowuj dystans co najmniej 1,5 metra do innych osób. Jest to szczególnie ważne, gdy osoby te mają objawy chorobowe takie jak kaszel, katar lub gorączka.



Zostań w domu, jeśli jesteś chory

Jeśli masz objawy infekcji dróg oddechowych takie jak kaszel, katar lub gorączka, zostań w domu. Ogranicz kontakty bezpośrednie. Jeżeli jest to konieczne, skorzystaj z telefonicznej porady lekarskiej.



Unikaj dotykania

Zrezygnuj z uścisku dłoni lub objęć podczas witania lub żegnania się z innymi osobami.



Przestrzegaj higieny podczas kasłania i kichania

Kichaj lub kasłaj w zgięcie ramienia lub w chusteczkę – a następnie wyrzuć chusteczkę do kosza na śmieci.



Trzymaj dłonie z dala od twarzy

Unikaj dotykania rękoma ust, oczu i nosa.



Codziennie regularnie myj ręce

Myj ręce wodą i mydłem przez co najmniej 20 sekund.



W razie potrzeby zakrywaj nos i usta

Śledź informacje o aktualnych regulacjach. Zakładaj ochronę ust i nosa tam, gdzie jest to nakazane. Generalnie noś maseczkę, jeżeli masz objawy choroby i musisz opuścić dom oraz jeżeli nie można zachować minimalnego odstępów 1,5 metra.

