

# KORONAWIRUS

## JAK SIĘ CHRONIĆ



**CZĘSTO I DOKŁADNIE MYJ RĘCE,**  
używając mydła i wody – co najmniej  
20 sekund.



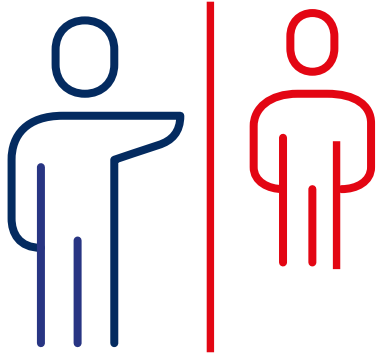
**NIE ZAPOMNIJ UMYĆ  
WSZYSTKICH WAŻNYCH  
OBSZARÓW DŁONI**



**UNIKAJ DOTYKANIA OCZU,  
NOSA I UST**



**UNIKAJ PODRÓŻY  
DO REGIONÓW, GDZIE WYSTĘPUJE  
KORONAWIRUS**



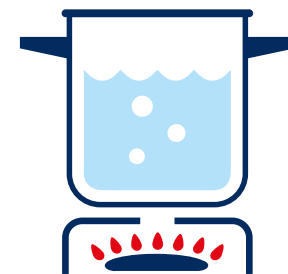
**UNIKAJ KONTAKTU  
Z CHORYMI OSOBAMI,**  
jeśli kontakt jest konieczny, zachowaj  
bezpieczną odległość.



**UNIKAJ ZATŁOCZONYCH  
MIEJSC**



**NIE KORZYSTAJ Z PLACÓW  
ZABAW I SIŁOWNI PLENEROWYCH**



**DOKŁADNIE GOTUJ  
MIĘSO I JAJA PRZED SPOŻYCIEM**



**CZYŚĆ I DEZYNFEKUJ CZĘSTO  
DOTYKANE PRZEDMIOTY  
I POWIERZCHNIE,**  
np. telefon, klawiaturę.



**UNIKAJ BEZPOŚREDNIEGO  
WITANIA SIĘ PRZEZ UŚCIŚC  
DŁONI LUB POCAŁUNEK.**  
Unikaj bezpośredniego dotykania  
często używanych powierzchni,  
tj. klamek, przycisków.



**ZAKRYWAJ USTA I NOS ZGIĘTYM  
ŁOKCIEM LUB CHUSTECZKĄ,  
KIEDY KASZLESZ LUB KICHASZ.**  
Chusteczkę należy natychmiast  
wyrzucić i umyć ręce. Pozostań  
w domu do czasu powrotu do zdrowia.



**POWIADOM TELEFONICZNIE  
STACJĘ SANITARNO-  
-EPIDEMIOLOGICZNĄ**  
lub zgłoś się do oddziału obserwacyj-  
no-zakaźnego, jeśli podejrzewasz,  
że miałeś kontakt z osobą zakażoną  
lub wróciłeś z regionu, gdzie występuje  
koronawirus, i masz objawy choroby.

Całodobowa infolinia NFZ: 800 190 590



POBIERZ BEZPŁATNIE PLAKATY W WERSJI PDF DO ŁATWEGO WYDRUKU:  
„Koronawirus. Jak się chronić” i „Koronawirus. Prawa i obowiązki pracodawcy”

[www.promocja.infor.pl/plakaty](http://www.promocja.infor.pl/plakaty)