

# Ważne zasady postępowania szczególnie w czasie epidemii koronawirusa

## CHROŃ SIEBIE I INNYCH PRZED ZACHOROWANIEM



**UMYJ RĘCE:**



po **KASZLU** lub **KICHANIU**



podczas opieki nad **CHORYM**



przed, w trakcie i po  
**PRZYGOTOWANIU POSIŁKU**



przed **JEDZENIEM**



po skorzystaniu z **TOALETY**



kiedy ręce są widocznie  
**ZABRUDZONE**



po pracy ze **ZWIERZĘTAMI**  
lub odpadami zwierzęcymi

# STOSUJ ZASADY BEZPIECZEŃSTWA ŻYWNOCI



**UŻYWAJ ODDZIELNYCH DESEK**  
oraz **NOŻY** do krojenia surowego  
mięsa oraz gotowanego pożywienia

**UMYJ RĘCE** między kontaktem  
z surowym i gotowanym  
pożywieniem



# CHROŃ INNYCH PRZED ZACHOROWANIEM



Podczas kaszlu  
i kichania **ZAKRYJ USTA**  
i **NOS** chusteczką  
lub zgiętym łokciem



**WYRZUĆ CHUSTECZKĘ**  
do zamkniętego kosza  
bezpośrednio po użyciu



Następnie **WYRZUĆ**  
**CHUSTECZKĘ** i **UMYJ**  
**RĘCE** wodą z mydłem  
lub zastosuj płyn  
dezynfekcyjny



Po kaszlu, kichaniu  
oraz podczas opieki nad chorym,  
przecieraj ręce **CHUSTECZKAMI**  
**DO DEZYNFEKЦИИ** lub **PŁYNEM**  
**DO DEZYNFEKЦИИ** na bazie  
alkoholu, lub **MYJ RĘCE** wodą  
i mydłem

# SPOSOBY OGRANICZENIA RYZYKA ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM:



Częste przecieranie rąk **CHUSTECZKAMI DO DEZYNFEKCJI** na bazie alkoholu lub **MYCIE RĄK** woda i mydłem



Podczas kaszlu i kichania **ZAKRYWANIE UST I NOSA** zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę należy natychmiast wyrzucić i umyć ręce



**UNIKANIE BLISKIEGO KONTAKTU** z każdym, kto ma gorączkę i kaszel



**DOKŁADNE GOTOWANIE** mięsa i jajek



**UNIKANIE KONTAKTU** z chorymi lub bezpańskimi zwierzętami