

Sposoby ograniczania ryzyka zakażenia koronawirusem:



Częste przecieranie rąk chusteczkami do dezynfekcji na bazie alkoholu lub mycie rąk wodą 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



World Health
Organization

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



World Health
Organization

Umyj ręce

Umyj ręce mydłem i bieżącą wodą, kiedy są **widocznie zabrudzone**



Jeśli twoje **ręce nie są widocznie zabrudzone**, często przecieraj je chusteczkami do dezynfekcji lub użyj płynu dezynfekcyjnego do rąk na bazie alkoholu, lub myj wodą z mydłem



World Health
Organization

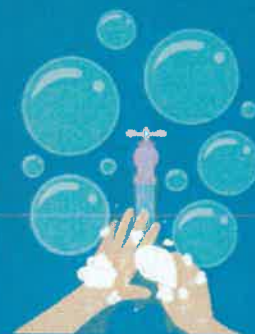
Chroń innych przed zachorowaniem

Podczas kaszlu i kichania **zakryj usta i nos** chusteczką lub zgiętym łokciem. Następnie wyrzuć chusteczkę i umyj ręce wodą i mydłem lub zastosuj płyn dezynfekcyjny



Wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza bezpośrednio po użyciu

Po kaszlu, kichaniu oraz podczas opieki nad chorym, **przecieraj ręce** chusteczkami do dezynfekcji lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu, lub myj ręce wodą i mydłem



World Health
Organization

Chroń innych przed zachorowaniem



Unikaj bliskiego kontaktu
z innymi, kiedy masz katar,
kaszel lub gorączkę

Unikaj spluwania
w miejscach publicznych



Jeśli masz gorączkę, kaszel
i trudności z oddychaniem **zwróć się
o pomoc do lekarza**. Przekaż
informacje o miejscach i czasie
swoich ostatnich podróży



World Health
Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

**Unikaj podróży, jeśli
masz gorączkę i kaszel**



**Jeśli masz gorączkę, kaszel
i trudności w oddychaniu
niezwłocznie zwróć się o pomoc
lekarską oraz udziel informacji
swojemu lekarzowi
o niedawno odbytych podróżach**



World Health
Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Unikaj bliskiego kontaktu
z osobami, które mają
gorączkę oraz kaszel



Często myj ręce wodą z
mydłem oraz stosuj płyny
dezynfekcyjne do rąk na
bazie alkoholu

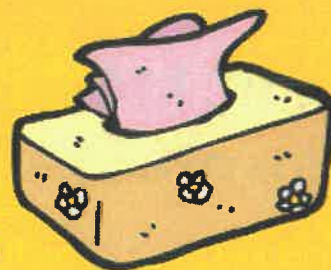
Unikaj dotykania
oczu, nosa lub ust



World Health
Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Podczas kaszlu lub kichania
zakryj usta i nos zgiętym
łokciem lub chusteczką –
natychmiast wyrzuć chusteczkę
i umyj ręce



Jeśli zdecydujesz się nosić
maseczkę, upewnij się że zakrywa
ona usta i nos – unikaj dotykania
założonej maski



Niezwłocznie wyrzuć po każdym
użyciu maseczkę jednorazowego
użytku oraz umyj ręce po zdjęciu
maseczki



World Health
Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Jeśli zachorujesz
podczas podróży,
poinformuj o tym
załogę i niezwłocznie
zgłoś się po pomoc
lekarską



Jeśli zgłosisz się po
pomoc lekarską,
poinformuj lekarza
o odbytych podróżach



World Health
Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Unikaj jedzenia
niedogotowanego
pożywienia



Unikaj soplwania
w miejscach publicznych :

Unikaj bliskiego
kontaktu oraz
podróży z chorymi
zwierzętami



World Health
Organization

Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności

Używaj oddzielnych desek
oraz noży do krojenia
surowego mięsa oraz
gotowanego pożywienia



Umyj ręce między
kontaktem z surowym
i gotowanym
pożywieniem



World Health
Organization

Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności

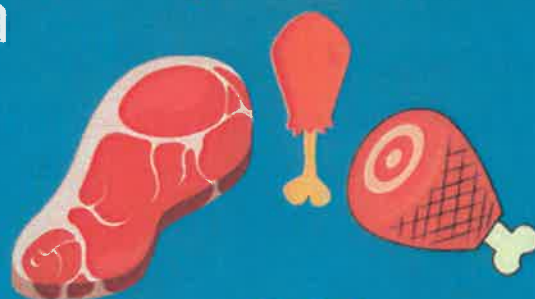
nie należy
spożywać mięsa
pochodzącego od
chorych zwierząt



World Health
Organization

Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności

Ugotowane i prawidłowo
przyrządzone
produkty mięsne można
bezpiecznie spożywać,
nawet jeśli pochodzą
z obszarów
w których występują
ogniska zachorowań



World Health
Organization