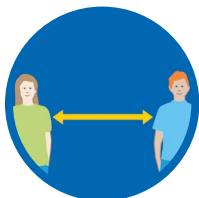


Unikaj zarażenia siebie i zarażania innych



Zachowuj dystans!

Dbaj o to, aby unikać tłoku i zachowywać dystans od innych osób w miejscach, w których gromadzi się dużo ludzi, na przykład w sklepach, centrach handlowych, restauracjach, ogródkach gastronomicznych i na kąpieliskach.



Myj często ręce!

Zarazki łatwo przywierają do rąk i mogą się rozprzestrzeniać. Myj często ręce mydłem i ciepłą wodą przez co najmniej 20 sekund. Płyn do dezynfekcji jest rozwiązaniem, gdy nie masz możliwości umycia rąk.



Pamiętaj, żeby kasłać i kichać w zgięcie łokciowe!

Kaszłąc i kichając w zgięcie łokciowe lub w papierową chusteczkę higieniczną, zapobiegasz rozprzestrzenianiu się małych kropli z zarazkami wokół siebie lub na swoje ręce. Zawsze wyrzucaj papierową chusteczkę do kosza na śmieci i myj ręce.



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust!

Może to być trudne, dlatego myj często ręce mydłem i wodą, aby usunąć zarazki.



Zostań w domu, jeżeli jesteś chora/-y!

Zostań w domu, jeżeli jesteś chora/-y. Unikniesz w ten sposób zarażania innych.



Zarazki znajdują się wszędzie w naszym otoczeniu.

Staranna higiena rąk stanowi prosty sposób chronienia siebie i innych.

Zakażenie rozprzestrzenia się najczęściej za pośrednictwem naszych rąk.



Folkhälsomyndigheten