

Zmień myślenie

**z „jak ja mogę ochronić siebie przed Covid-19”
na „jak nie rozprowadzać covid-19”**

**Odżywiaj się zdrowo,
wysypiaj się,
dużo się śmiejj!!!**

Pamiętaj: możesz być zarażony i nie mieć objawów zakażenia
Twój cel: Nie rozprowadzać covid-19.

Ciekawostki dot. wirusa

Wirusy są przekazywane drogą kropelkową przez kaszel i ślinę.
Osoby w najbliższym Twoim otoczeniu mogą się zarazić przez kontakt z Twoją śliną lub jak kaszlesz.
Można uchronić te osoby przed zarażaniem, jeśli osoby zainfekowane noszą maskę.
Samo oddychanie nie powoduje rozprzestrzeniania się wirusa.

**Nie masz wystarczającej liczby masek?
Maski można wykorzystywać ponownie.**

**Wypierz je lub użyj środków
do dezynfekcji w sprayu.**

**Wietrz swój pokój otwierając okna.**

Powstrzymuj się od oddychania przez usta,
jako że wówczas to ryzyko zarażenia się wirusem
i przedostania się go do Twoich płuc wzrasta.

**Powstrzymuj się przed dotykiem swojej twarzy podczas pobytu poza domem...!**

Ważne! Twoje dłonie mogą zasiedlać wirusy. Dotykając swojej twarzy dajesz wirusom warunki do tego by dostały się do Twojego ciała przez Twoje oczy, nos i usta. Stąd też, nie dotykaj swojego nosa!

**Jeśli już musisz dotknąć swojej twarzy
będąc na zewnątrz...**

Upewnij się, że masz umyte dłonie nim dotkniesz swojej twarzy.
Jeśli nie masz możliwości umycia dłoni, zapewnij ich oczyszczenie
sprayem dezynfekującym, mokrymi chusteczkami lub mokrym ręcznikiem.

**Po powrocie do domu... !**

Umyj ręce tak szybko jak to możliwe.
Jeśli masz spray dezynfekujący, przetrzyj nim klamkę i zamki u drzwi.
Weź prysznic lub kąpiel tak szybko jak to możliwe.

**W momencie, gdy spotykasz kogoś...!**

W trakcie rozmowy noś maskę.
W trakcie wspólnego posiłku, spożywaj posiłek i nie rozmawiaj.
Porozmawiasz po zakończeniu posiłku i spożyciu napoju i założeniu z powrotem maski na twarz.

