

Zapobieganie rozprzestrzenianiu się wirusa COVID-19

10 PODSTAWOWYCH ZASAD

- 01** Często myj ręce
- 02** Unikaj dotykania oczu, nosa i ust
- 03** Podczas kaszlu zakrywaj usta i nos zgięciem łokcia lub jednorazową chusteczką
- 04** Podczas powitania unikaj uścisków i podawania dłoni
- 05** Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe
- 06** Unikaj płatności gotówką, korzystaj z kart płatniczych
- 07** Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków
- 08** Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy
- 09** Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu
- 10** Upewnij się, że czerpiesz informacje z zaufanych źródeł

