

## Przypominamy kilka zasad które pozwolą nam w zdrowiu przetrwać ten trudny okres

## Przypominamy kilka zasad które pozwolą nam w zdrowiu przetrwać ten trudny okres:



**JAK WALCZYĆ Z KORONAWIRUSEM**

unicef  
dla każdego dziecka

Koronawirus rozprzestrzenia się bardzo szybko na całym świecie, ale istnieje kilka prostych zasad, których stosowanie pozwoli Ci uchronić się przed zakażeniem.

- 

**Kiedy kaszlesz albo kichasz zasłoń twarz chusteczką, bądź zgiętym łokciem**
- 

**Często myj ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund**
- 

**Zachowaj dystans od każdej osoby z objawami przeziębienia**
- 

**Zostań w domu, nie wychodź bez potrzeby, zadbaj o siebie i swoich bliskich**
- 

**Poinformuj odpowiednie służby, jeśli zaczniesz gorączkować, kaszleć i mieć problemy z oddychaniem**

## SPOSOBY OGRANICZENIA RYZYKA ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM:



Częste przecieranie rąk **CHUSTECZKAMI DO DEZYNFEKЦИИ** 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 bezpiecznymi zwierzętami



## Jak mam się zachować kiedy miałem kontakt z osobą **chorą na COVID-19**?



## Objawy zarażenia koronawirusem **SARS-Cov-2**:



gorączka



kaszel



duszności



bóle mięśni



utrata węchu lub smaku

---

DATA DODANIA  
DODANNE PRZEZ  
DATA EDYCJI  
EDYTOWANE PRZEZ

2021-01-14  
Administrator  
2021-07-23 09:05:50  
Administrator