

# Sposoby ograniczania ryzyka zakażenia koronawirusem:



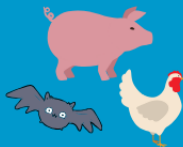
Częste przecieranie rąk chusteczkami do dezynfekcji na bazie alkoholu lub mycie rąk wodą i mydłem

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 niebezpiecznymi 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  
niegotowanego  
pożywienia**



**Unikaj spluwania  
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



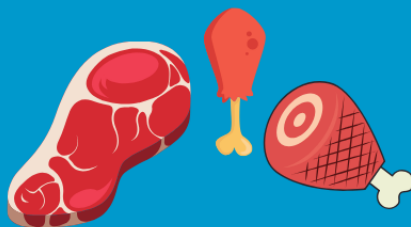
World Health  
Organization

# 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