

## Minimalizuj ryzyko koronawirusa

**Dzięki kilku prostym wskazówkom higienicznym możesz zapobiegać infekcjom i minimalizować ryzyko infekcji. W interesie mieszkańców powstrzymaj się od wizyty, jeśli masz objawy grypopodobne**



Regularnie myj swoje ręce mydłem lub dezynfekuj



Pozostaw środek dezynfekujący na co najmniej 30 sekund



Zakrywaj usta i nos podczas kichania lub kaszlu. Użyj do tego celu swojego łokcia



Jeśli to możliwe, unikaj kontaktu z ludźmi, którzy wykazują objawy grypy



Skontaktuj się z infolinią 1450, jeśli masz gorączkę lub kaszel i wróciłeś z jednego z obszarów ryzyka na mniej niż 14 dni



Maski na twarz są konieczne tylko wtedy, gdy podejrzewasz, że jesteś chory lub opiekujesz się osobami chorymi