

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugą dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:





JEŚLI...

KORONAWIRUS

ZASADY POSTĘPOWANIA KROK PO KROKU

...NIE WYJEŹDŹAŁEŚ W OSTATNIM
MIESIĄCU POZA POLSKĘ...



...WYJEŹDŹAŁEŚ
W OSTATNIM
MIESIĄCU...



...DO KRAJU, W KTÓRYM
NIE MA WIRUSA...



...DO KRAJU, W KTÓRYM
JEST WIRUS I...



...ALE MIAŁEŚ KONTAKT
Z CHORYM/ZAKAŻONYM
KORONAWIRUSEM
SARS-COV-2 LUB
PRZEBYWAŁEŚ W BLISKIM
OTOCZENIU TAKICH OSÓB



...NIE ZAOBSERWOWAŁEŚ
U SIEBIE...



...ZAOBSERWOWAŁEŚ
U SIEBIE...



...ALE ZAOBSER-
WOWAŁEŚ
U SIEBIE...



CO NAJMNIEJ JEDEN
PONIŻSZY OBJAW:



• gorączka
>38°C



• kaszel



• duszność, problemy
z oddychaniem

...PRZEZ KOLEJNE 14 DNI
KONTROLUJ SWÓJ STAN
ZDROWIA POPRZEZ:

codzienny pomiar
temperatury ciała,
obserwacja objawów
grypopodobnych.



JEŻELI PRZEZ TEN
CZAS POJAWIĄ SIĘ
OBJAWY...



...bezwłocznie, telefonicznie
powiadom swoją stację
sanitarno-epidemiologiczną