

**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

bezpańskimi zwierzętami



**Chroń siebie i innych przed zachorowaniem**

**Umyj ręce**

•

**p**

**o kaszlu lub kichaniu**

•

**podczas opieki nad**

**chorym**

•

**p**

**rzed, w trakcie i po**

**przygotowaniu posiłku**

•

**p**

**rzed jedzeniem**

•

**p**

**o skorzystaniu z**

**toalety**

•

**k**

**iedy ręce są widocznie**

**zabrudzone**

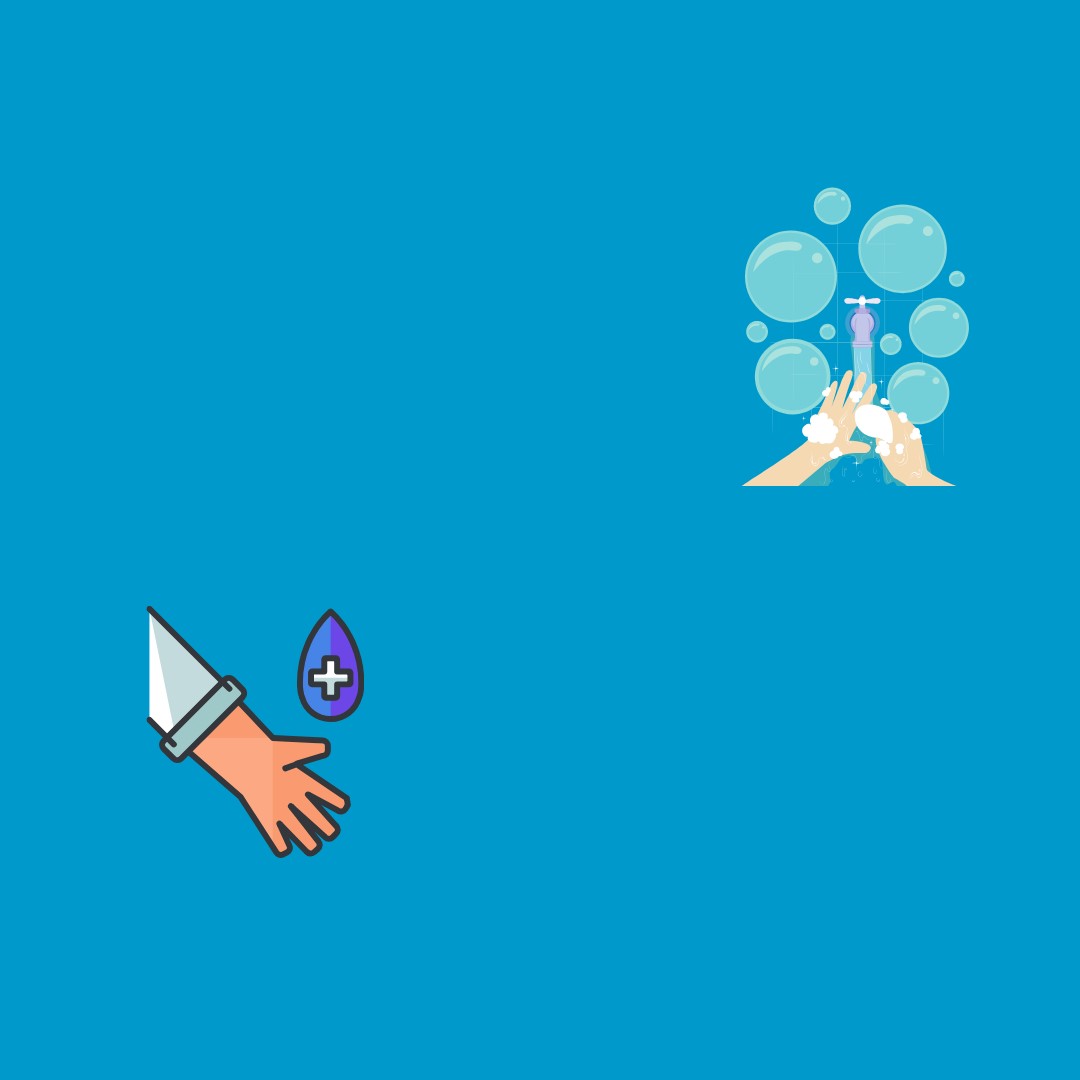
•

**p**

**o pracy ze zwierzętami**

**lub odpadami**

**zwierzęcymi**



**Umyj ręce**

Umyj ręce mydłem i bieżącą

wodą, kiedy są

widocznie

zabrudzone

Jeśli twoje

ręce nie są

widocznie zabrudzone

,

często

przecieraj je chusteczkami do

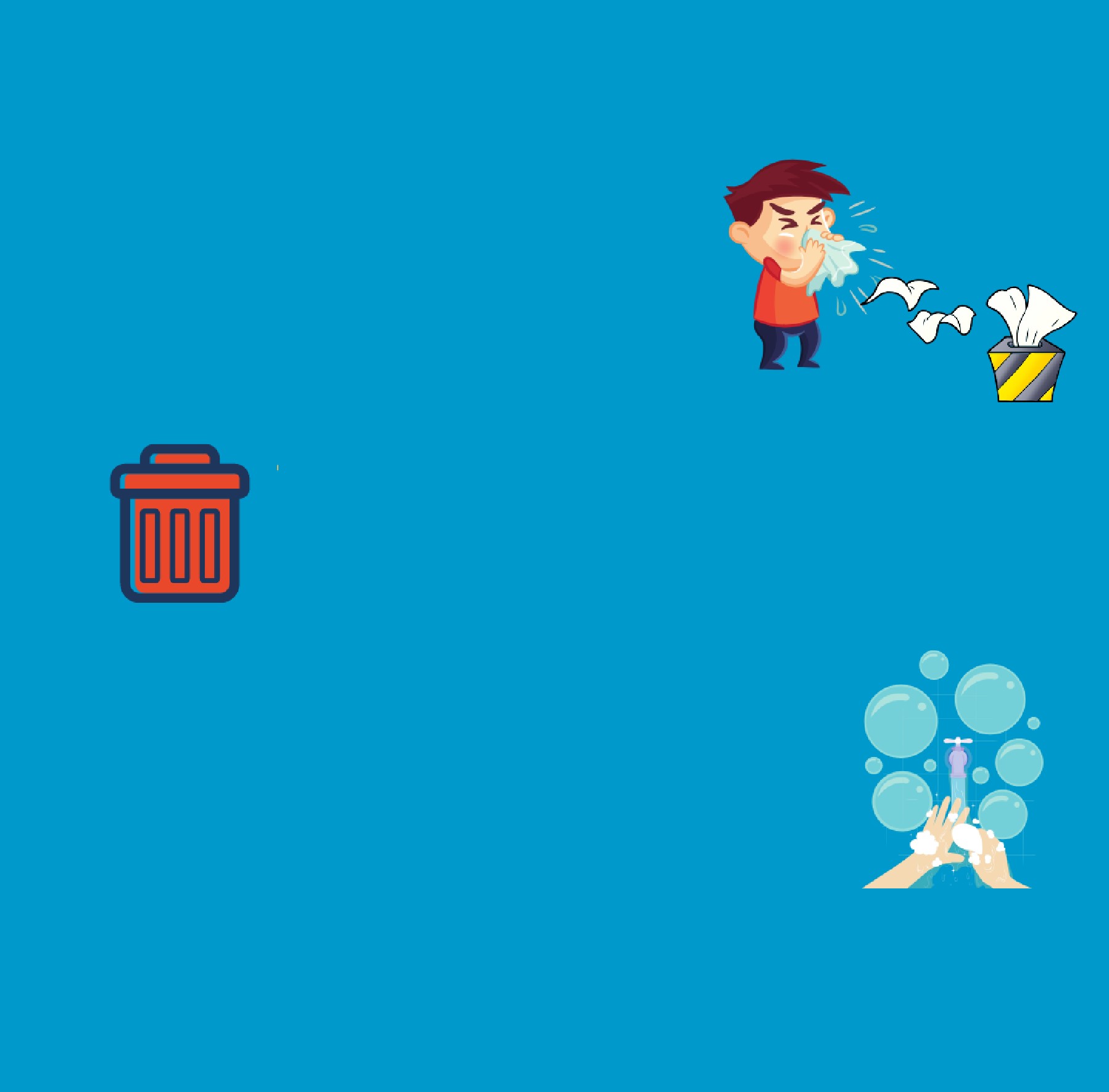
dezynfekcji lub użyj płynu

dezynfekcyjnego do rąk na

bazie alkoholu, lub myj wodą

z mydłem



**Chroń innych przed zachorowaniem**

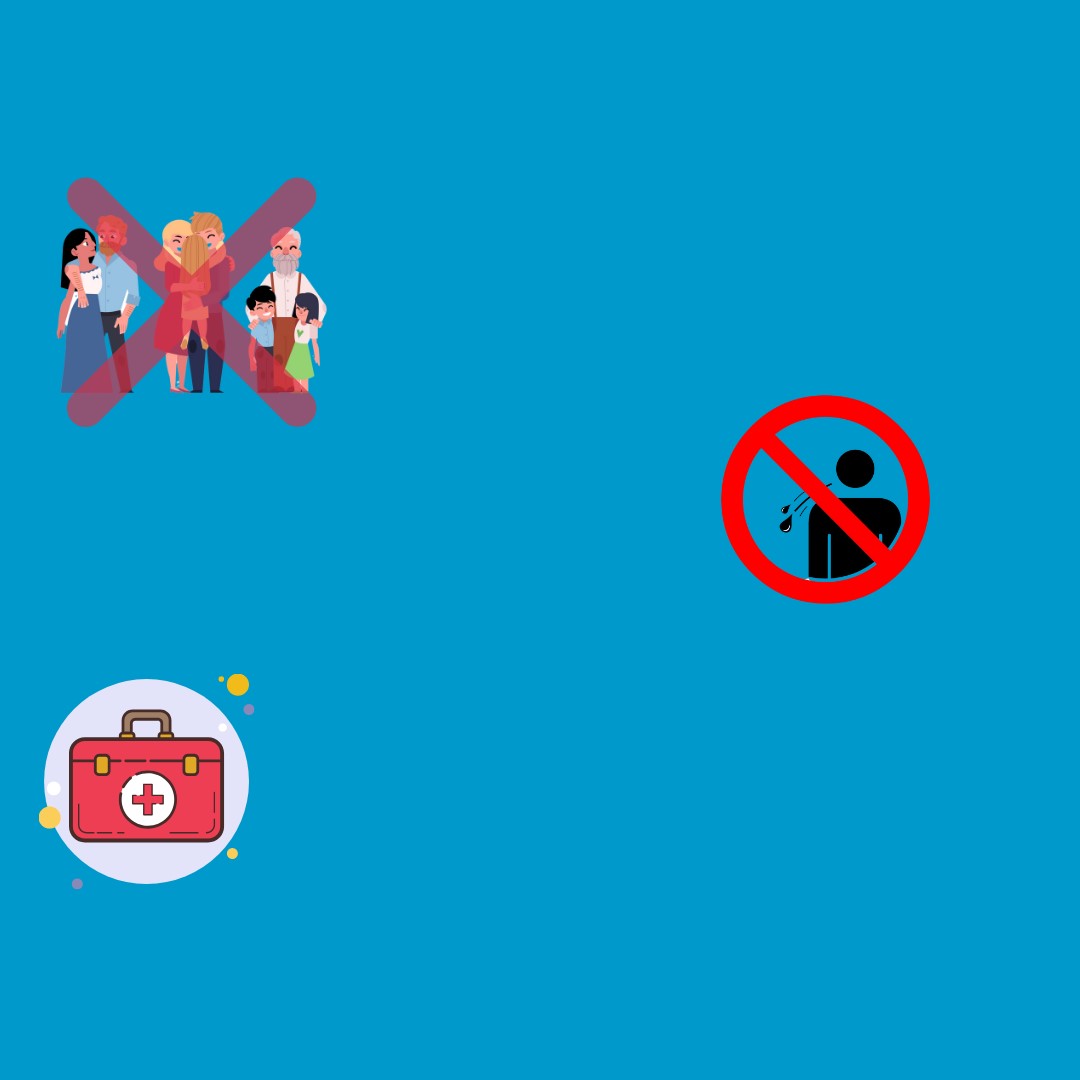
Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos chusteczką lub zgiętym łokciem. Następnie wyrzuć

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



**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



**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**

**Unikaj bliskiego kontaktu**



**Avoid close contact**

**z osobami, które mają**

**with people suffering**

**gorączkę oraz kaszel**

**from a fever and cough**

**Często myj ręceFrequently clean hands wodą z by mydłem using alcoholoraz -stosuj płyny based**

**dezynfekcyjne do rąk na hand rub or soap and water**

**bazie alkoholu**

**Unikaj dotykania**

**oczu, nosa lub ust   
Avoid touching eyes, nose or mouth**

**Insert local logo**



**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**



**Insert local logo**



**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**



**Insert local logo**



**Unikaj jedzenia**

**niedogotowanego**

**pożywienia**

**Unikaj spluwania**

**w miejscach publicznych**

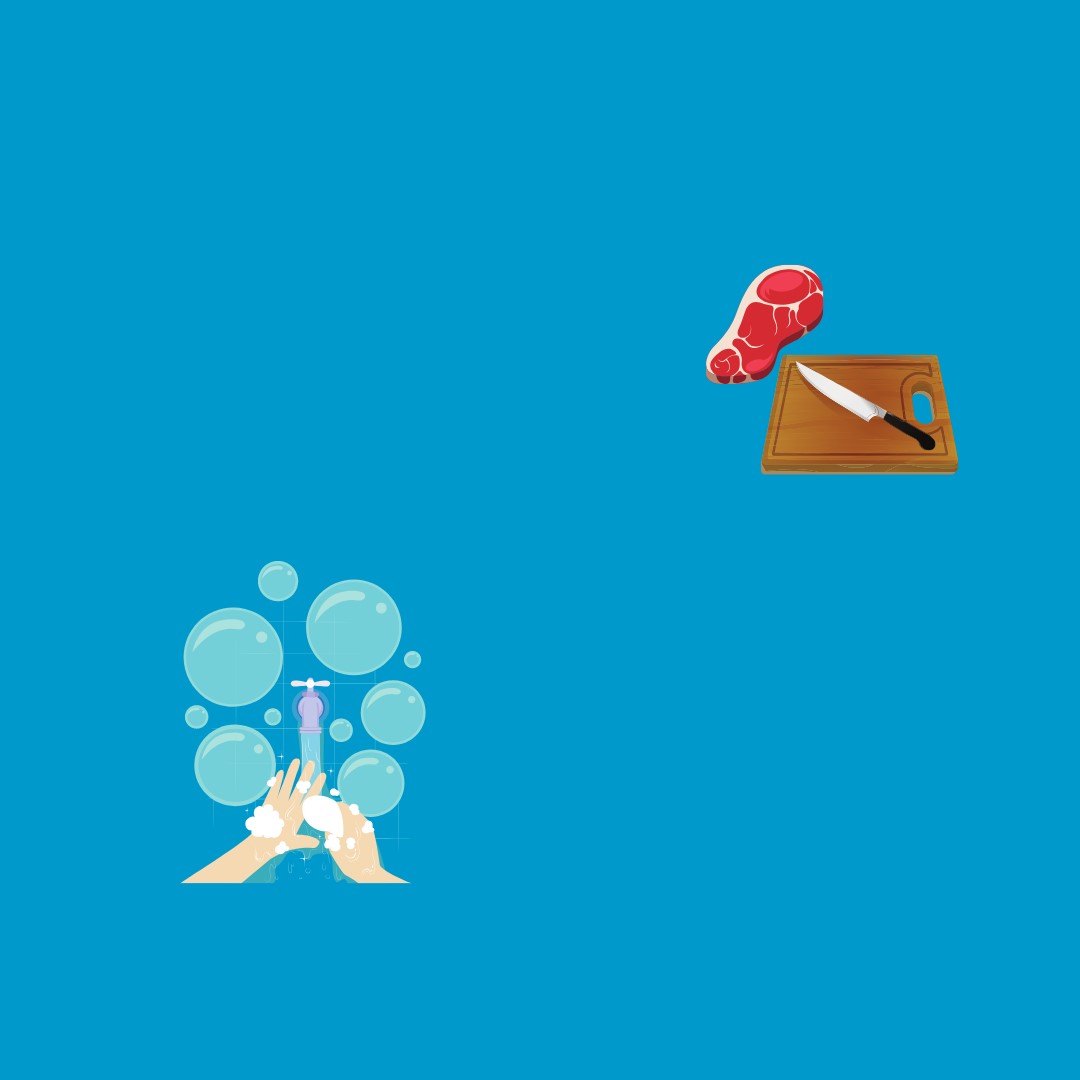
**Unikaj bliskiego**

**kontaktu oraz**

**podróży z**

**chorymi**

**zwierzętami**



**Stosuj**

**zasady**

**bezpieczeństwa żywności**

Używaj

oddzielnych

desek

oraz noży

do krojenia

surowego mięsa

oraz

gotowanego

pożywienia

Umyj ręce

między

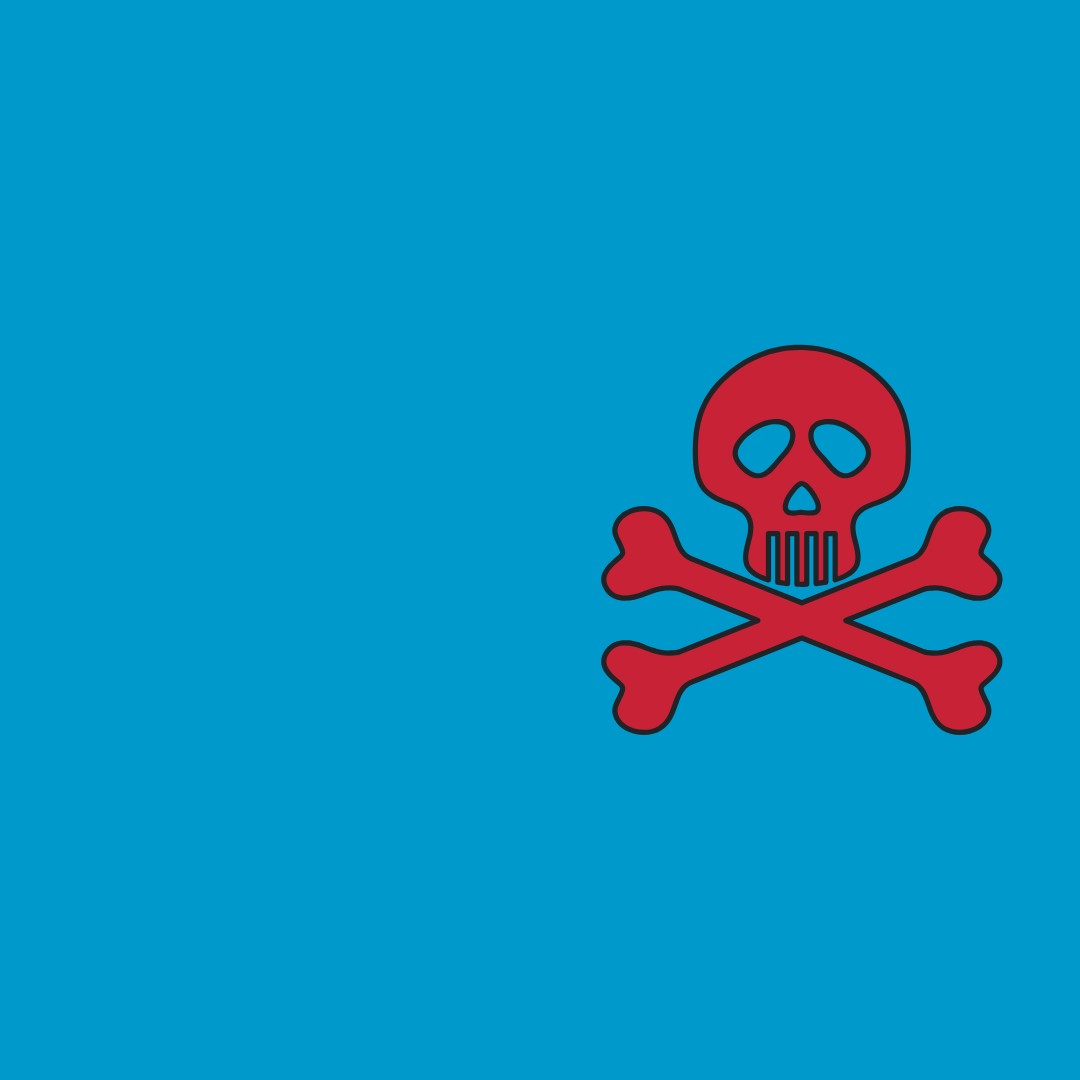
kontaktem z

surowym

i

gotowanym

pożywieniem



**Stosuj**

**zasady**

**bezpieczeństwa żywności**

nie należy

spożywać mięsa

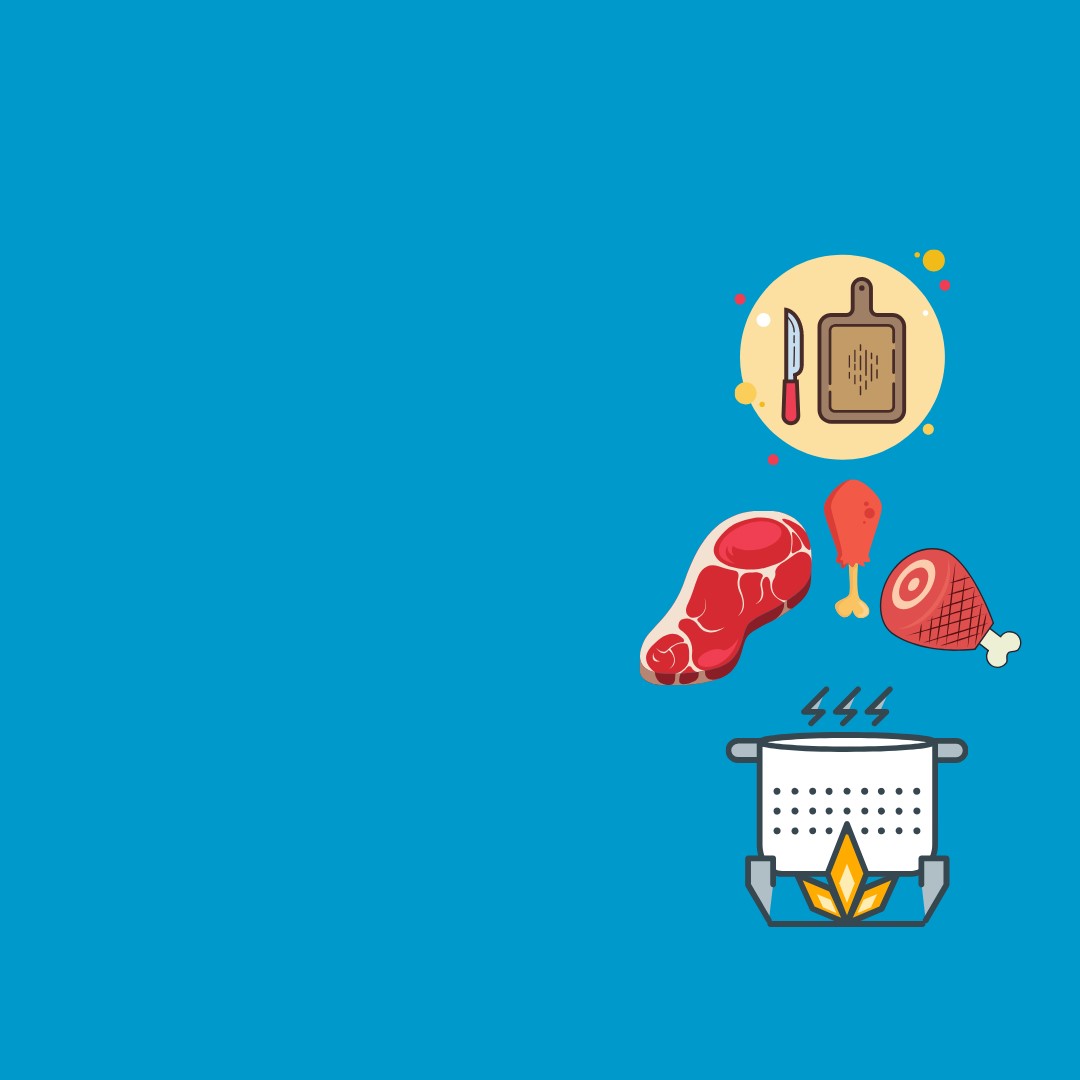
pochodzącego od

chorych

zwierząt



**Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności**



Ugotowane i prawidłowo przyrządzone

produkty mięsne można bezpiecznie spożywać,

nawet jeśli pochodzą z obszarów

w których występują ogniska zachorowań