

BEZPIECZNI W DOMU

W trosce o siebie i innych nie wychodź z domu,
jeśli nie jest to konieczne



HIGIENA OSOBISTA

Często i starannie myj ręce wodą z mydłem.
Koniecznie – po każdym powrocie do domu



DEZYNFEKCJA

Po powrocie do domu zdezynfekuj klucze, telefon, portfel
i inne przedmioty, które miałeś przy sobie



CZYSTY DOM

Utrzymuj higienę w kuchni, łazience i toalecie.
Pierz ubrania, zwłaszcza te noszone na zewnątrz.
Wietrz mieszkanie przynajmniej dwa razy dziennie



GOŚCIE

Nie urządźaj spotkań towarzyskich ani nie odwiedzaj innych



DOBRE SAMOPOCZUCIE

Zadbaj o formę swoją i najbliższych, utrzymując kontakt
z rodziną i przyjaciółmi – telefoniczny lub za pośrednictwem
mediów społecznościowych. Relaksuj się, ćwicz



OBJAWY PRZEZIĘBIENIA

Jeśli kaszlesz, kichasz, masz podwyższoną temperaturę,
skontaktuj się telefonicznie z lekarzem lub stacją sanepidu

Partner
plakatów



Ufaj tylko sprawdzonym informacjom

