

10 ZASAD BEZPIECZNEGO ZACHOWANIA PODCZAS EPIDEMI KORONAWIRUSA

1. Często myj ręce

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%).

2. Podczas powitania unikaj podawania dłoni i bliskiego kontaktu. Unikaj zgromadzeń i tłumów.

W ciągu dnia dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Powstrzymaj się od uścisków, całowania i podawania dłoni na powitanie. Nie gromadź się powyżej 2 osób.

3. Zastanij twarz i usta w miejscach publicznych

Wszyscy mają obowiązek zasłaniania ust i nosa na ulicy, podczas ruchu pieszego, w urzędach, sklepach, miejscach świadczenia usług.

4. Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

Należy zachować co najmniej 2 metry odległości z osobą, z którą rozmawiamy, twarzą w twarz, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

5. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie wirusa z powierzchni na siebie.

6. Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu.

7. Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe

Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lady i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody z detergentem lub środka dezynfekcyjnego.

8. Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków

Regularnie przecieraj lub dezynfekuj swój telefon komórkowy. Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

9. Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności.

Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie wypijaj ok. 2 litrów płynów (najlepiej wody).

10. Unikaj płatności gotówką, korzystaj z kart płatniczych

Na powierzchni banknotów i monet mogą znajdować się wirusy i bakterie. W miarę możliwości unikaj płatności gotówką. Korzystaj z kart płatniczych i bankowości elektronicznej.



PAMIĘTAJ! Jeśli byłeś w miejscu, gdzie stwierdzono koronawirusa i masz objawy choroby lub miałeś kontakt z osobą zakażoną to **zadzwoń pod infolinię NFZ 800 190 590.**