



ZASADY POSTĘPOWANIA PO WYJŚCIU Z DOMU W CELU UNIKNIĘCIA ZAKAŻENIA COVID-19



1 Wychodź z okryciem z długimi rękawami.

2 Podwiąż włosy, nie używaj biżuterii. W ten sposób będziesz mniejdotykać twarzy.



3 Jeżeli masz maskę, załóż ją bezpośrednio przed wyjściem.

4 Staraj się nie korzystać z transportu publicznego.



5 Jeśli wychodzisz ze zwierzęciem domowym, staraj się aby jak najmniej dotykało się ono o powierzchnie zewnętrzne.

6 Korzystaj z serwetek jednorazowego użytku, aby chronić palce podczas stykania się z innymi powierzchniami.



7 Wykorzystaną serwetkę zgnieć i wyrzuć do kosza na śmieci z przykrywką.

8 Jeżeli kaszlesz lub kichasz, zasłaniaj się łokciem, a nie dłonią lub bez osłony.



9 Staraj się nie płacić gotówką lub, jeśli jej używasz, dezynfekować ręce.

10 Umyj ręce po dotknięciu jakichkolwiek przedmiotów lub miej przy sobie stałe żel dezynfekujący.



11 Nie dotykaj twarzy nawet jeśli masz czyste ręce.

12 Zachowaj bezpieczną odległość od innych osób.