

Unikaj trzech Z

Miej świadomość poziomów ryzyka
w różnych sytuacjach społecznych



Warunki w których COVID-19 rozprzestrzenia się łatwiej



Zatłoczone miejsca

Z wieloma osobami w
pobliżu



Zbyt bliski kontakt

Podczas rozmowy z
osobą z którą, na co
dzień nie mamy
kontakty



Zamknięte przestrzenie

Z ograniczonym
dostępem do
powietrza



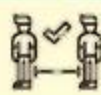
Ryzyko jest większe w miejscach, w
których kilka czynników występuje
jednocześnie.

Pomimo łagodzenia ograniczeń,
rozsądne jest unikanie trzech Z.

Co powinniśmy robić?



Unikać
zatłoczonych
miejsc i
ograniczać czas
w zamkniętych
przestrzeniach



Zachować
odległość co
najmniej 1,5 m
od innych



Jżeli to możliwe,
wietrzyć
pomieszczenia w
których
przebywamy



Stosować
zasady higieny,
zakrywać usta i
nos podczas
kaszlu i kichania



Zaskaniać nos i
usta jeżeli dystans
fizyczny nie jest
możliwy

W przypadku objawów infekcji zostań w domu, chyba że potrzebujesz
pomocy medycznej