

## CHROŃ INNYCH PRZED ZACHOROWANIEM



Podczas kaszlu i kichania **ZAKRYJ USTA I NOS** chusteczką lub zgiętym łokciem



Następnie **WYRZUĆ CHUSTECZKĘ** i **UMYJ RĘCE** wodą z 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 DEZYNFEKЦИИ** lub **PŁYNEM DO DEZYNFEKЦИИ** 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 LEKARZA**. Przekaż informacje o miejscach i czasie swoich **OSTATNICH PODRÓŻY**