Sposoby ograniczania ryzyka zakażenia koronawirusem:



Częste przecieranie rąk chusteczkami do dezynfekcji na bazie alkoholu lub mycie rąk wodą i mydłem

Podczas kaszlu i kichania zakrywanie ust i nosa zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę należy natychmiast wyrzucić i umyć ręce

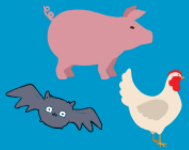




Unikanie bliskiego kontaktu z każdym, kto ma gorączkę i kaszel

Dokładne gotowanie mięsa i jajek





Unikanie kontaktu z chorymi lub bezpańskimi zwierzętami

World Health Organization

Chroń siebie i innych przed zachorowaniem

Umyj ręce



- po kaszlu lub kichaniu
- podczas opieki nad chorym
- przed, w trakcie i po przygotowaniu posiłku
- przed jedzeniem
- po skorzystaniu z toalety
- kiedy ręce są widocznie zabrudzone
- po pracy ze zwierzętami lub odpadami zwierzęcymi

World Health Organization

Umyj ręce

Umyj ręce mydłem i bieżącą wodą, kiedy są widocznie zabrudzone





Jeśli twoje ręce nie są widocznie zabrudzone, często przecieraj je chusteczkami do dezynfekcji lub użyj płynu dezynfekcyjnego do rąk na bazie alkoholu, lub myj wodą z mydłem

World Health Organization

Chroń innych przed zachorowaniem

Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos chusteczką lub zgiętym łokciem. Następnie wyrzuć chusteczkę i umyj ręce wodą i 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 dezynfekcji lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu, lub myj ręce wodą i mydłem



World Health Organization

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 do lekarza. Przekaż informacje o miejscach i czasie swoich ostatnich podróży

World Health Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE

PODCZAS PODRÓŻY



Unikaj podróży, jeśli masz gorączkę i kaszel



Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności w oddychaniu niezwłocznie zwróć się o pomoc lekarską oraz udziel informacji swojemu lekarzowi o niedawno odbytych podróżach

World Health Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE

PODCZAS PODRÓŻY

Unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę oraz kaszel





Często myj ręce wodą z mydłem oraz stosuj płyny dezynfekcyjne do rąk na bazie alkoholu

Unikaj dotykania oczu, nosa lub ust



World Health Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE

PODCZAS PODRÓŻY

Podczas kaszlu lub kichania **zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką** – natychmiast wyrzuć chusteczkę i umyj ręce



Jeśli zdecydujesz się nosić maseczkę, upewnij się że **zakrywa ona usta i nos – unikaj dotykania założonej maski**



Niezwłocznie wyrzuć po każdym użyciu maseczkę jednorazowego użytku oraz **umyj ręce po zdjęciu maseczki**

World Health Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE

PODCZAS PODRÓŻY



Jeśli zachorujesz podczas podróży, poinformuj o tym załogę i niezwłocznie zgłoś się po pomoc lekarską



Jeśli zgłosisz się po pomoc lekarską, poinformuj lekarza o odbytych podróżach

World Health Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE

PODCZAS PODRÓŻY

Unikaj jedzenia niedogotowanego pożywienia





Unikaj spluwania w miejscach publicznych

Unikaj bliskiego kontaktu oraz podróży z chorymi zwierzętami



World Health Organization

Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności

Używaj oddzielnych desek oraz noży do krojenia surowego mięsa oraz gotowanego pożywienia





Umyj ręce między kontaktem z surowym i gotowanym pożywieniem

World Health Organization

Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności

nie należy spożywać mięsa pochodzącego od chorych zwierząt



World Health Organization

Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności

Ugotowane i prawidłowo przyrządzone produkty mięsne można bezpiecznie spożywać, nawet jeśli pochodzą z obszarów w których występują ogniska zachorowań



World Health Organization