

2020-03-09

[Koronawirus w Polsce - zachowaj środki ostrożności](#)

W związku ze wzrastającą liczbą zachorowań na koronawirusa przypominamy zalecenia Ministerstwa Zdrowia

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

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.
Przełącz informacje o miejscach
i czasie swoich ostatnich podróży