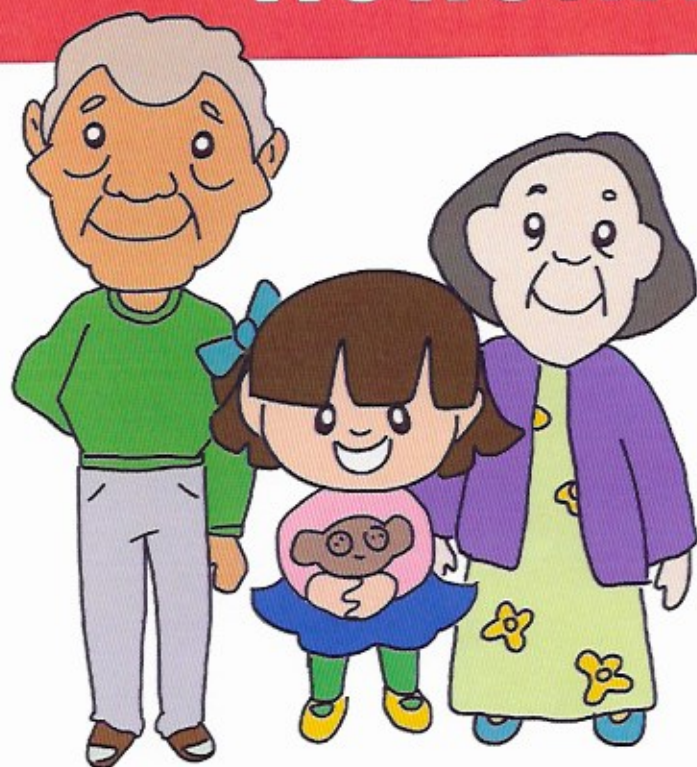


KORONAWIRUS



- Ogranicz spotkania towarzyskie w miejscach publicznych.
- Spędzaj wolny czas w domu, ale nie unikaj ruchu na świeżym powietrzu (spacer, rower, piesza wędrowka).
- Ogranicz do minimum kontakt z instytucjami publicznymi - wiele spraw możesz załatwić telefonicznie lub mailowo.

OGRANICZ RYZYKO!



Dbaj o higienę i często myj ręce. Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.



Dobrze się odżywiaj, wysypiaj się i unikaj stresu - to wszystko ma wpływ na Twoją odporność i siły organizmu do walki z wirusem!



Zachowaj co najmniej 1-1,5 metr odległości od osoby, z którą rozmawiasz.



Jeśli masz pierwsze objawy infekcji, pozostań w domu i telefonicznie skontaktuj się z lekarzem bądź Sanepidem.

ZADBAJ O SENIORA!

Osoby starsze powinny ograniczyć wychodzenie z domu do minimum. Zadbaj o rodzinę, bliskich, sąsiadów - utrzymuj kontakt telefoniczny, zrób zakupy, zadbaj o to, by osoba starsza miała zapas jedzenia na tydzień.

CHROŃ DZIECI!

Dzieci zazwyczaj dobrze znoszą zakażenie koronawirusem, ale mogą zarażać innych. Dbaj o to, by dzieci jak najmniej wychodziły na zewnątrz i unikały kontaktów z osobami starszymi.

MASZ GORACZKĘ, KASZEL I TRUDNOŚCI Z ODDYCHANIEM? SKONTAKTUJ SIĘ Z SANEPIDEM:
502 281 673; 33 479 40 80/81; 33 479 70 10 LUB 112
CAŁODOBOWA INFOLINIA NFZ: 800 190 590