

1 Myj często ręce wodą z mydłem przez 30 sekund.

2 Myj ręce przed każdym posiłkiem i po wyjściu z toalety.

3 Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Jak najszybciej wyrzuć chusteczkę do kosza i umyj ręce.

4 Unikaj dotykania oczu, nosa i ust. Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem.

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWO POLSKIE
MINISTERSTWO ZDROWIA