

Jak zapobiegać rozprzestrzenianiu się koronawirusa, przeziębienia, grypy i innych chorób

Wskazówka nr 1

Zadbaj o to, aby Twoje ręce były czyste przez cały czas - myj je mydłem przez co najmniej 20 sekund lub użyj środka do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu.

Wskazówka nr 2

Nie dotykaj swojej twarzy dopóki nie umyjesz rąk.

Wskazówka nr 3

Jeśli musisz kaszlnąć lub kichnąć, użyj chusteczki higienicznej i wyrzuć ją do śmietnika zaraz po tym. Jeśli nie masz pod ręką chusteczki, kichnij lub kasznij w łokieć.

Wskazówka nr 4

Zaszczep się przeciwko grypie, aby zmniejszyć ryzyko zarażenia.

Wskazówka nr 5

Dezynfekuj wszystkie przedmioty i powierzchnie, których regularnie używasz lub których dotykasz - zwłaszcza telefon komórkowy.