

## Ogólne zasady bezpieczeństwa zalecane w czasie epidemii.

- Jeśli kaszlesz, kichasz, wycierasz nos, używaj jednorazowych chusteczek, a potem od razu je wyrzucaj.
- Jeśli kichasz, zasłoń usta jednorazową chusteczką lub przedramieniem, a nie dłonią.
- Nie dotykaj twarzy, a zwłaszcza ust i nosa.
- W miarę możliwości włączniki światła, klamki itp. naciskaj łokciem lub kostką zgiętego palca.
- Unikaj dotykania elementów infrastruktury publicznej – barierek, przycisków stop, guzików na przejściach dla pieszych itp.,
- Nie zwilżaj palców, by przewrócić kartkę lub otworzyć plastikową torebkę.
- Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy.
- Nie kładź telefonu na ogólnodostępnych ławkach, stołach i nie korzystaj z niego podczas jedzenia.
- Nie jedz niczego bez umycia lub zdezynfekowania rąk,
- Z jednej butelki napoju może korzystać tylko jedna osoba. Nie dziel się z innymi jedzeniem ani piciem.
- Natychmiast poinformuj swojego opiekuna, jeśli zauważysz u siebie jakieś niepokojące objawy zdrowotne (złe samopoczucie, kaszel, katar, duszności).
- Unikaj bezpośredniego kontaktu np. przy powitaniu czy pożegnaniu.