

Rekomendacje w zakresie profilaktyki zdrowotnej w związku z pojawiającymi się w niektórych krajach europejskich przypadkami zachorowań na koronawirusa.

- przestrzegaj podstawowe zasad higieny, w tym np. częste mycie rąk z użyciem ciepłej wody i mydła oraz ochrony podczas kaszlu i kichania;
- unikaj dotykania oczu, nosa i ust;
- nie przychodź przeziębiony i chory do szkoły;
- jeśli nie miałeś kontaktu z osobą chorą, nie ma powodu do obaw;
- jeżeli masz objawy grypopodobne, bezzwłocznie powiadomij najbliższą stację sanitarno-epidemiologiczną, zgłośił się do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego;
- sprawdzaj na bieżąco komunikaty publikowane na stronach Głównego Inspektoratu Sanitarnego i Ministerstwa Zdrowia.

W przypadku dodatkowych wątpliwości zadzwoń na infolinię Ministerstwa Zdrowia lub poinformuj o jej działaniu innych – tel. **800 190 590** (czynna całodobowo).

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydł je.



4 Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydł wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydł obydwa nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:

