

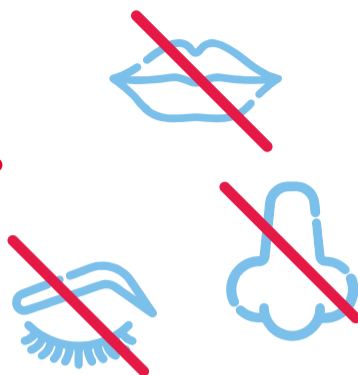
Jak dbać o siebie i innych?

1.



Często **myj ręce** wodą z mydłem bądź płynami z alkoholem o stężeniu co najmniej 60%

2.



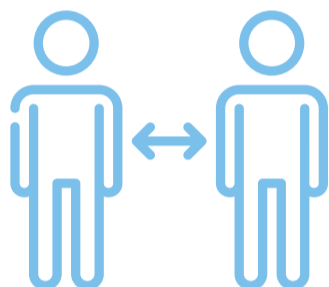
Unikaj dotykania **oczu, ust, nosa**

3.



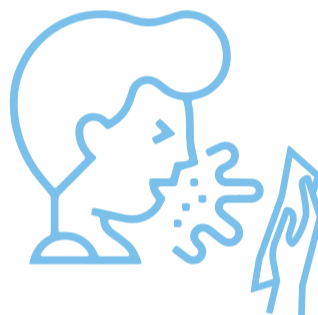
Nie **podawaj dłoni** na powitanie

4.



Zachowaj dystans co najmniej **1,5 metra** odległości od innej osoby

5.



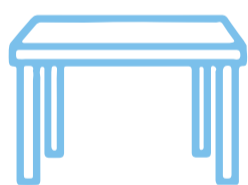
Jeśli **kichasz** bądź **kaszlesz** zakryj usta zgiętym łokciem bądź chusteczką, którą wyrzuć i po tym umyj ręce

6.



Wysypiaj się, jedz 5 porcji warzyw i owoców, **nawadniaj organizm** (co najmniej 2 litry wody), unikaj żywności wysoko przetworzonej

7.



Regularnie **dezynfekuj swoje otoczenie** – stoły, blaty, biurka, klamki i włączniki światła (woda z detergentem bądź płynem dezynfekującym)

8.



Często **dezynfekuj telefony i komputery** chusteczką z płynem dezynfekującym

9.



Nie **używaj telefonu** w miejscu spożywania posiłku