



# Ogólnie obowiązujące zasady przestrzegania higieny

Tylko, jeśli wszyscy przestrzegają zasad,  
to wspólnie zrobimy krok do przodu.



## Myj często ręce.

- Myj ręce zawsze przed wyjściem na zewnątrz, po powrocie do domu, po wytarciu nosa, przed jedzeniem oraz po skorzystaniu z toalety.
- Myj ręce przez 20 sekund za pomocą wody i mydła. Po umyciu dokładnie wytrzyj ręce.



## Kaszeleć i kichać należy w wewnętrzną stronę zgięcia łokciowego.



## Korzystaj z chusteczek higienicznych do wycierania nosa.

- Po wykorzystaniu wyrzuć chusteczki.
- Po wytarciu nosa zawsze umyj ręce.



## Nie podawaj rąk.



## Zachowaj odległość wynoszącą 1,5 metra.

- Zachowanie odległości nie dotyczy członków rodziny lub domowników.
- Zachowanie odstępu odpowiadającego długości obu rąk zmniejsza ryzyko zarażenia.