

# HIGIENA TO PODSTAWA

## **UNIKAJ DUŻYCH SKUPISK LUDZI**

Duże skupiska ludzi to środowisko, które sprzyja rozprzestrzenianiu się koronawirusa. Jeśli to możliwe unikajmy przebywania w miejscach publicznych.

Seniorzy powinni drastycznie ograniczyć wyjścia z domu i poprosić bliskich o pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych i pocztowych.

## **CZĘSTO MYJ RĘCE**

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

## **UNIKAJ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST**

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

## **REGULARNIE DEZYNFEKUJ POWIERZCHNIE DOTYKOWE**

Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają domownicy powinny być starannie dezynfekowane.

## **REGULARNIE DEZYNFEKUJ SWÓJ TELEFON**

### **NIE KORZYSTAJ Z NIEGO PODCZAS SPOŻYWANIA POSIŁKÓW**

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy. Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

## **ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ OD ROZMÓWCY**

Należy zachować co najmniej 1-1,5 metr odległości od drugiej osoby.

## **STOSUJ ZASADY OCHRONY PODCZAS KICHANIA I KASZLU**

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub dezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%).

Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

## **ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO**

### **PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU ORGANIZMU**

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij ok. 2 litry płynów (najlepiej wodę).

## **DZIECI NIE POWINNY KORZYSTAĆ Z PLACÓW ZABAW**

Zawieszenie zajęć w szkołach miało zapobiec kontaktowi dzieci i młodzieży z dużymi skupiskami ludzi. Z tego względu chodzenie na plac zabaw, czy w miejsca, gdzie przebywają inne dzieci, nie jest dobrym pomysłem.

Jeśli chcecie zapewnić Waszym dzieciom porcję świeżego powietrza, pójście do lasu. Spacerujcie, ale tam, gdzie nie ma ludzi.