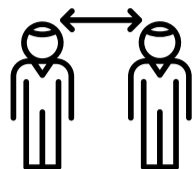


# Bezpieczeństwo **krok po kroku**



Zachowaj 2-metrową odległość od innych.  
Zrezygnuj ze spotkań towarzyskich i odwiedzin.



W obecności innych noś maseczkę ochronną\*, a gdy korzystasz ze wspólnych przestrzeni - również rękawiczki jednorazowe.

\*chyba że stan zdrowia ci na to nie pozwala



Często myj ręce wodą z mydłem (przynajmniej przez 30 sekund).  
Jeśli nie masz dostępu do mydła, dezynfekuj dłonie płynami/żelami na bazie alkoholu (zawartość minimum 60%).



Przecieraj powierzchnie, których często dotykasz (używaj wody z detergentem lub środków dezynfekujących).

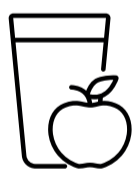
Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy. Nie kładź go na stole.

Nie korzystaj z niego w czasie posiłków.



Zastaniaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką higieniczną, gdy kichasz lub kaszlesz. Jeśli skorzystasz z chusteczki, natychmiast wyrzuć ją do zamkniętego kosza. Dokładnie umyj ręce.

Unikaj dotykania dłońmi oczu, nosa i ust.



Zdrowo się odżywiaj i dużo pij (minimum 2 litry dziennie, najlepiej wody).



Staraj się naciskać klamki łokciem, drzwi otwieraj ramieniem.

Przyciski w windzie i włączniki światła naciskaj przedmiotami, np. kluczem, długopisem (jeśli nie masz założonych rękawiczek).



Jeśli to możliwe, gimnastykuj się krótko każdego dnia.

Zadbaj o zdrowie psychiczne.

Bądź w kontakcie telefonicznym z bliskimi i przyjaciółmi.