

**MASZ OBJAWY** 

**GORĄCZKA**

**KASZEL**

**DUSZNOŚĆ**

**PROBLEMY Z ODDYCHANIEM**

BEZZWŁOCZNIE telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego

14
DNI

**NIE MASZ OBJAWÓW**

przez kolejne **14 DNI** kontroluj swój stan zdrowia
CODZIENNIE mierz temperaturę

**+**

MIAŁEŚ KONTAKT Z OSOBĄ CHORĄ LUB ZAKAŻONĄ KORONAWIRUSEM

BEZZWŁOCZNIE telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną

Jak skutecznie myć ręce

**1** Złóż ręce czystą wodą, bądź mydło w celu usunięcia zanieczyszczeń

**2** Namydl obie dłonie dokładnie

**3** Złóż palce jednej dłoni nad łokciem drugiej

**4** Namydl kciuki jednej dłoni kciukiem drugiej

**5** Namydl kciuki drugiej dłoni kciukiem pierwszej

**6** Namydl nadgarstki i nadgarstki

**7** Spłucz dokładnie wodą, bądź mydłem

**8** Nie zapomnij omyć tylnych powierzchni

**9** Całkowicie osuszyć ręce