

ZASADY HIGIENY PRZY ZAPOBIEGANIU ZAKAŻENIOM

- ↳ często myj ręce ciepłą wodą z mydłem przez 20-30 sekund zgodnie z wytycznymi WHO (instrukcja)
- ↳ jeśli posiadasz długie paznokcie - **skróć je i pozostaw bez lakieru** (dzięki temu efektywność dezynfekcji i mycia rąk jest znacznie większa).
- ↳ unikaj dotykania rękami oczu, nosa, ust (jest to częsty nawyk, którego nie kontrolujemy)
- ↳ zakrywaj nos i usta podczas kaszlu i kichania, używaj jednorazowej chusteczki (powinna zostać natychmiast usunięta) lub **kichaj w zgięcie łokcia** (nigdy w otwarte dłonie)
- ↳ utrzymuj bezpieczną odległość co najmniej 1 metra od innych osób;
- ↳ często wietrz pomieszczenia, w których przebywasz
- ↳ ustaw obieg powietrza w samochodzie na “otwarty”



- ↳ obserwuj zmiany sytuacji epidemiologicznej i śledź nowe doniesienia z rzetelnych źródeł: <https://pan.pl>, <https://www.ecdc.europa.eu/en>, <https://www.who.int>, <https://www.gov.pl/web/koronawirus>, <https://www.mp.pl/pacjent/choroby-zakazne/koronawirus/>