

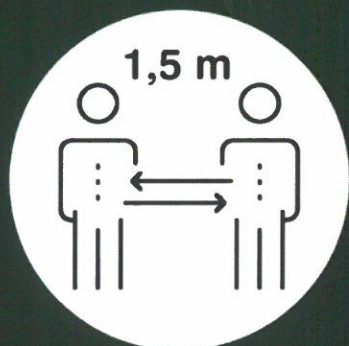


### **Zastaniaj usta i nos**

- w miejscach ogólnodostępnych m.in. w sklepie, galerii handlowej, targu, kościele i innych budynkach użyteczności publicznej
- w pojazdach komunikacji zbiorowej (w autobusie, tramwaju, pociągu itp.)
- w samochodzie – dotyczy sytuacji, kiedy jedziesz z osobą z którą nie mieszkasz

### **Zwróć uwagę czy prawidłowo nosisz maseczkę**

- zastaniaj zarówno usta jak i nos
- unikaj dotykania maseczki podczas jej używania
- niewłaściwe stosowanie maseczek może zwiększyć ryzyko infekcji



**Zachowaj bezpieczną odległość** od innych min. 1,5 metra. Unikaj dużych skupisk ludzkich

**Często myj ręce** - minimum 30 sekund, wodą z mydłem lub dezynfekuj je środkiem na bazie alkoholu (60%)



**Unikaj dotykania dłońmi oczu, nosa i ust** – w ten sposób możesz przenieść wirusa  
**Podczas kichania i kaszlu zakrywaj usta i nos** chusteczką lub zgięciem łokcia