

Jak uchronić siebie i innych przed zarażeniem?

Myj ręce



Umyj ręce mydłem i bieżącą wodą, gdy ręce są wyraźnie brudne.

Jeśli twoje ręce nie są wyraźnie zabrudzone, czyść je za pomocą płynu do dezynfekcji na bazie alkoholu lub mydła i wody.

Kiedy należy umyć ręce?

- po kaszlu lub kichaniu
- podczas opieki nad chorymi
- przed, w trakcie i po przygotowaniu posiłku
- przed jedzeniem
- po skorzystaniu z toalety
- gdy twoje ręce są wyraźnie brudne
- po kontakcie ze zwierzętami lub odpadami zwierząt



Chroń innych przed zarażeniem

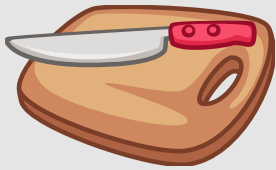


Podczas kaszlu lub kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.

Wyrzuć chusteczkę do zamkniętego pojemnika natychmiast po użyciu.

Po kaszlu lub kichaniu umyj ręce płynem do dezynfekcji z alkoholem lub wodą i mydłem.

Bezpieczeństwo żywności



Używaj różnych noży do krojenia i desek do surowego mięsa i gotowanej żywności.



Umyj ręce między kontaktem z surowymi i gotowanymi potrawami.



Pamiętaj!
aby nie spożywać chorych zwierząt oraz zwierząt, które padły z powodu choroby.



Nawet w obszarach, w których występuje epidemia, produkty mięsne można bezpiecznie spożywać, jeśli są one dokładnie i prawidłowo ugotowane.

Wszystkie zamieszczone informacje pochodzą z www.who.int



Podróżuj bezpiecznie



Unikaj podróży, jeśli masz gorączkę i kaszel.



Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności w oddychaniu, zwróć się o pomoc medyczną i udziel lekarzowi informacji o miejscach, które ostatnio odwiedzałeś.



Unikaj bliskiego kontaktu z osobami cierpiącymi na gorączkę i kaszel.

Często myj ręce.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.



Podczas kaszlu lub kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Wyrzuć chusteczkę do zamkniętego pojemnika natychmiast po użyciu.

Podróżuj bezpiecznie



Jeśli zdecydujesz się nosić maskę na twarz, koniecznie zakryj usta i nos. Unikaj dotykania maski, podczas jej noszenia. Wyrzuć maskę jednorazowego użytku natychmiast po każdym użyciu, a następnie umyj ręce.



Jeśli zachorujesz podczas podróży, poinformuj o tym załogę i poszukaj pomocy medycznej. Udziel informacji o miejscach, które ostatnio odwiedzałeś osobie, która się tobą opiekuje.



Jedz tylko dobrze ugotowane jedzenie. Unikaj plucia w miejscach publicznych. Unikaj bliskiego kontaktu i podróży z chorymi zwierzętami.

Wszystkie zamieszczone informacje pochodzą z www.who.int

