

Zapobieganie rozprzestrzeniania się wirusa COVID-19 w 7 krokach



**Dzielnicowy
Punkt
Wsparcia
Mieszkańców**

#StopCovid19



01.

Często myj ręce

- Zwilż ręce wodą, a następnie nałóż mydło
- Złącz dłonie i wcieraj mydło w wewnętrzne i zewnętrzne powierzchnie dłoni, w tym przestrzenie między palcami
- Myj ręce przez conajmniej **20 sekund**
- Wytrzyj ręce czystym ręcznikiem lub ręcznikiem papierowym, unikając zbyt mocnego pocierania.

źródło: who.int



02.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust



źródło: who.int

03.

**Podczas
kaszlu
zakrywaj
usta i nos
zgięciem
łokcia lub
jednorazową
chusteczką**



źródło: who.int



**Dzielnicowy
Punkt
Wsparcia
Mieszkańców**
#StopCovid19

04.

**Unikaj
zatłoczonych
miejsc
i bliskiego
kontaktu
z osobami
mającymi
gorączkę lub
kaszel**



05.

**Zostań w domu,
jeśli źle się
czujesz**



**Dzielnicowy
Punkt
Wsparcia
Mieszkańców**
#StopCovid19



06.

**Jeśli masz gorączkę,
kaszel i trudności
w oddychaniu,
jak najszybciej zwróć
się o pomoc lekarską
- ale najpierw
zadzwoń**



źródło: who.int




**Dzielnicowy
Punkt
Wsparcia
Mieszkańców**
#StopCovid19

07.

**Upewnij się, że
czerpiesz
informacje
z zaufanych
źródeł**



**Dzielnicowy
Punkt
Wsparcia
Mieszkańców**

#StopCovid19



źródło: *who.int*

**Projekt realizowany dzięki finansowaniu ze środków
otrzymanych z NIW-CRSO w ramach Programu
Wsparcia Doraźnego Organizacji Pozarządowych
w Zakresie Przeciwdziałania Skutkom COVID-19**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

