

Podstawowe zasady higieny



Zakrywaj nos i usta
chusteczką
higieniczną,
gdy kichasz i kaszlesz

Wyrzucić chusteczkę
do kosza
natychmiast
po jej użyciu



Często myj ręce
mydłem i wodą



Jeżeli masz objawy
przypominające
grypę
natychmiast zgłoś
się do lekarza



Jeżeli masz objawy
grypy zachowaj
przynajmniej
1 metr odległości
od innych osób

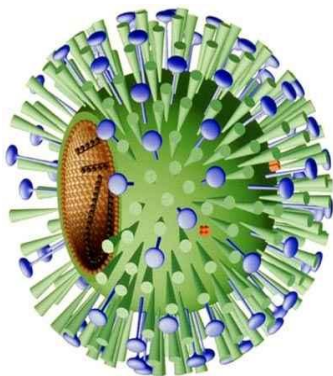
Jeżeli masz objawy
grypy zostań w
domu zamiast
przebywać w pracy,
w szkole, lub
zatłoczonych
miejscach





Unikaj przytulania,
całowania, uścisków
dłoni
podczas powitań

Unikaj dotykania
oczu, nosa, lub ust
nieumytymi dłońmi



Złap, Wyrzuć, Zabij!
WIRUSA

ZŁAP (wirusa w chusteczkę higieniczną jednorazowego użytku)

WYRZUĆ (chusteczkę higieniczną do kosza)

ZABIJ (wirusa poprzez umycie rąk pod ciepłą płynącą z kranu wodą przez 20 sekund, po uprzednim dokładnym namydleniu rąk do wysokości nadgarstków, mydłem lub innym środkiem dezynfekującym)