

## MASZ OBJAWY



**GORĄCZKA**



**KASZEL**



**DUSZNOŚĆ**



**PROBLEMY  
Z ODDYCHANIEM**

**BEZZWŁOCZNIE**, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego

**14**  
DNI



## NIE MASZ OBJAWÓW

przez kolejne **14 DNI** kontroluj swój stan zdrowia  
**CODZIENNIE** mierz temperaturę



## MIAŁEŚ KONTAKT Z OSOBĄ CHORĄ LUB ZAKAŻONĄ KORONAWIRUSEM

**BEZZWŁOCZNIE** telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną

# JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



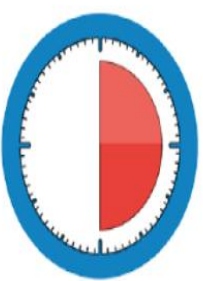
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiem dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwie nadgarstki.



**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**

