

Co mam zrobić, aby chronić siebie i innych przed koronawirusem?

Łatwo jest chronić siebie i innych przed zarażeniem, rozpoznawać oznaki choroby i szukać pomocy.

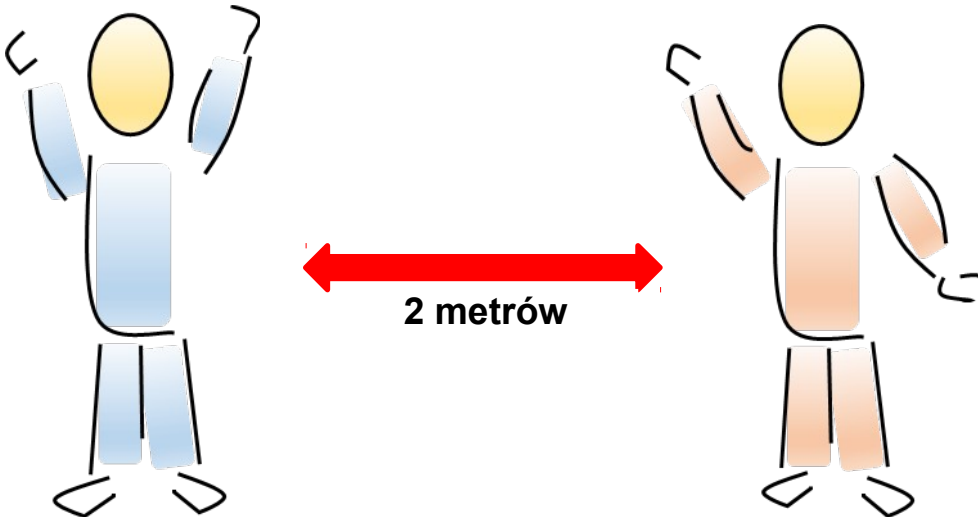


CHROŃ!

Koronawirus zabija głównie osoby starsze i słabe.

➤ Możesz temu zapobiec

! Zachowaj odstęp



- ✓ Minimalna odległość 2 metrów od osoby do osoby.
- ✓ Bez bezpośredniego kontaktu.
- ✓ Nie odwiedzać nikogo w domach opieki i szpitalach.
- ✓ **Nie chodzić poza domem więcej, niż we dwójkę (nie dotyczy to rodziny).**



! Uwważaj na kichanie i kaszel



- ✓ Odejdź daleko od innych
- ✓ Zasłaniaj usta kichając i kaszląc do zgięcia ramienia
- ✓ Chusteczki wyrzucaj do kosza

! Często myj ręce mydłem - koronawirus nie lubi mydła.



- ✓ Regularnie i dokładnie myj ręce

Kiedy?



- ✓ Zawsze po powrocie do domu



- ✓ Przed i podczas gotowania
- ✓ Podczas przygotowywania jedzenia



- ✓ Przed jedzeniem



- ✓ Po wizycie w toalecie



- ✓ Po kaszlu i po kichaniu



- ✓ Przed i po kontakcie z chorymi ludźmi lub ze zwierzętami



Erkennen!

POZNAJ!

! Skąd mogę się dowiedzieć, że ja lub inni mają koronowirusa?

Pierwsze oznaki choroby to:

- Gorączka
- Kaszel
- Katar
- Ból gardła
- Czasami również biegunka



Handeln!

DZIAŁAJ!

! Co mam zrobić, gdy mam te objawy?

- ✓ Unikam kontaktów z ludźmi.
- ✓ Zostaję w domu.
- ✓ Dzwonię do lekarza, nie idę do gabinetu lekarskiego.
- ✓ Dzwonię pod następujący numer: 116 117

Od 26 marca / 2 kwietnia 2020 r
© Sibylle Gerstl, Thomas Münch, Diana Siebert, Sławomira Walczewska

Źródła:

https://www.infektionsschutz.de/fileadmin/infektionsschutz.de/Downloads/200309_BZgA_Atemwegsinfektion-Hygiene_schuetzt_3x_01_DE.pdf (dostosowany)

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Coronavirus_Handzettel_barrierefrei_DE_barr.pdf (dostosowany)

Prawidłowo umyj ręce - to proste



ręce
zmożyć
wodą

namydlić ze
wszystkich
stron

policzyć
powoli do
30

dokładnie
spłukać

starannie
osuszyć