

# D.D.M. TAK!

DYSTANS. DEZYNFEKCJA. MASECZKI

# LOCKDOWN



## 10 ZASAD, KTÓRE MUSIMY STOSOWAĆ ABY ZATRZYMAĆ KORONAWIRUS

- 1. Zachowujemy bezpieczną odległość 2 metrów od rozmówcy**, niezależnie czy rozmawiamy z obcą osobą, kolegą z pracy czy sąsiadem. Wiele osób zaraża nie wiedząc, że sami są zarażeni.
- 2. Gdzie to tylko możliwe, unikajmy bezpośredniego kontaktu z innymi.** Ograniczmy spotkania towarzyskie wyłącznie do osób, z którymi pozostajemy w gospodarstwie domowym.
- 3. Pamiętajmy o częstym i dokładnym myciu rąk wodą z mydłem lub środkiem do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu (min. 60%) przez min. 30 sekund.**
- 4. Poprawne korzystanie z maseczek jest kluczowe.** Maseczki muszą zakrywać nos i usta, wirus bowiem rozwija się i przenosi drogą kropelkową z nosogardzieli.
- 5. Jeśli spotykamy się z kontrahentem w miejscu pracy, zakładajmy maseczki.**
- 6. Podczas kaszlu i kichania pamiętajmy o zakrywaniu twarzy i odwracaniu się od innych.**
- 7. Konieczne jest wietrzenie zamkniętych pomieszczeń kilka razy dziennie.**
- 8. Przestrzegajmy zasad higieny w swoim najbliższym otoczeniu:** wycierajmy środkiem dezynfekcyjnym swoje narzędzia pracy i wszystkie często używane przedmioty.
- 9. Mając podwyższoną temperaturę pow. 37st C, ból gardła czy ból głowy bezzwłocznie poinformujmy o tym lekarza pierwszego kontaktu, pracodawcę i osoby z którymi mieliśmy niedawno kontakt. Pozostańmy w domu, izolując swoją osobę od innych.**  
Nie lekceważmy nawet słabych symptomów. Koronawirus, zwłaszcza w fazie początkowej u niektórych przypomina przeziębienie. Nasze 14 dni izolacji może ocalić czyjeś życie.
- 10. Pracujmy nad zdrowymi nawykami.** Starajmy się nie dotykać dłońmi okolic twarzy, w szczególności ust, nosa i oczu.

KAMPANIA SPOŁECZNA



ZPP®