

Koronawirus 2019-nCoV

JAK POSTĘPOWAĆ



1

Często myj ręce



2

Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania



3

Zachowaj bezpieczną odległość – co najmniej 1,5 m



4

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust



5

Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej telefonując do lekarza POZ



6

Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do krajów o zwiększonym zagrożeniu epidemiologicznym pamiętaj o stosowaniu podstawowych zasad ochrony podczas kaszlu, kichania oraz higieny rąk i pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe



7

Chroń siebie i innych przed zachorowaniem



8

Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu



9

Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe



10

Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie



24/h

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

Urząd Marszałkowski
Województwa Lubelskiego
w Lublinie

