

Chroń siebie przed zachorowaniem -

Myj ręce!

Kiedy Twoje ręce są
brudne umyj je mydłem
pod bieżącą wodą



Natomiast kiedy Twoje ręce nie są
widocznie brudne możesz
przemywać je często płynem
dezynfekującym do rąk



Pamiętaj o higienie po
każdorazowym korzystaniu
z toalety



Myć ręce należy również
przed każdym
przygotowaniem żywności
oraz przed jedzeniem



Zadbaj o zdrowie innych!

Podczas kichania lub kaszlenia
zakryj swoje usta i nos chusteczką
aby nie roznosić bakterii i
zarazków



Zużyta chusteczkę niezwłocznie
wyrzuć do kosza na śmieci



Pamiętaj także o dokładnym
umyciu rąk po kichaniu lub
kaszleniu aby zminimalizować
ryzyko zachorowania u innych

