



KORONAWIRUS

HET CORONAVIRUS

PL

Jak można zapobiec infekcji?

Regularnie i dokładnie myj ręce wodą z mydłem. Proszę liczyć około 40 do 60 sekund na jedno mycie.



Kaszl lub kichaj w papierową chusteczkę lub w wewnętrzną część łokcia.



Używaj papierowych chusteczek i wyrzucaj je do zamykanego kosza na śmieci.



Zostańcie w domu, jeśli sami jesteście chorzy. Zadzwoń do lekarza, nie idź do gabinetu lekarskiego lub na pogotowie ratunkowe.



Staraj się nie dotykać twarzy dłońmi.



Unikaj podawania rąk.



Unikaj bliskiego kontaktu z innymi, którzy są chorzy.



Hoe kan je besmetting voorkomen?

Was je handen regelmatig en grondig met water en zeep. Reken zo'n 40 à 60 seconden per wasbeurt.

Hoest of nies in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van je elleboog.

Gebruik papieren zakdoekjes en gooi ze weg in een afsluitbare vuilbak.

Blijf thuis als je zelf ziek bent. Bel de huisarts, ga niet naar de praktijk of spoeddienst.

Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan met je handen.

Vermijd handen geven.

Vermijd nauw contact met anderen die ziek zijn.

DBAJ O SIEBIE I W TEN SPOSOB TAKŻE O INNYCH.
DRAAG ZORG VOOR JEZELF EN ZO OOK VOOR ANDEREN.