



Folkhälsomyndigheten

# Unikaj zarażenia siebie i zarażania innych



## Myj często ręce!

Zarazki łatwo przywierają do rąk i mogą się rozprzestrzeniać. Myj często ręce mydłem i ciepłą wodą przez co najmniej 20 sekund. Płyn do dezynfekcji jest rozwiązaniem, gdy nie masz możliwości umycia rąk.



## Pamiętaj, żeby kasłać i kichać w zgięcie łokciowe!

Kaszląc i kichając w zgięcie łokciowe lub w papierową chusteczkę higieniczną zapobiegasz rozprzestrzenianiu się małych kropli z zarazkami wokół siebie lub na swoje ręce. Zawsze wyrzucaj papierową chusteczkę do kosza na śmieci i myj ręce.



## Unikaj dotykania oczu, nosa i ust!

Może to być trudne, dlatego myj często ręce mydłem i wodą, aby usunąć zarazki.



## Zostań w domu, jeżeli jesteś chora/-y!

Zostań w domu, jeżeli jesteś chora/-y. Unikniesz w ten sposób zarażania innych.



Zarazki znajdują się wszędzie w naszym otoczeniu.

Staranna higiena rąk stanowi prosty sposób chronienia siebie i innych.

Zakażenie rozprzestrzenia się najczęściej za pomocą naszych rąk.