


**1** Myj często ręce wodą z mydłem przez 30 sekund.



**2** Myj ręce przed każdym posiłkiem i po wyjściu z toalety.



**3** Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Jak najszybciej wyrzuć chusteczkę do kosza i umyj ręce.



**4** Unikaj dotykania oczu, nosa i ust. Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem.