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.

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA