

MIAŁXŚ KONTAKT Z OSOBĄ ZAKAŻONĄ?

OKREŚL NA ILE BLISKI KONTAKT MIAŁEŚ Z OSOBĄ ZAKAŻONĄ

Najczęściej żeby wirus mógł się przenieść trzeba spędzić razem więcej niż 15 min, w zamkniętym pomieszczeniu, bez maseczek

JEŚLI NIĘ MASZ OBJAWÓW

- ZOSTAŃ W DOMU NA 10 DNI,
PO TYM CZASIE JESTEŚ UZNANY
ZA OSOBĘ ZDROWĄ

Poleć osobom z twojego otoczenia aby zrobiły to samo, jeśli twój stan zdrowia się pogorszy
- skontaktuj się z lekarzem

JEŚLI MASZ OBJAWY

- Zgłoś się do lekarza pierwszego
kontaktu o skierowanie na test
wymazowy

JEŚLI TWOJE OBJAWY TO DUSZNOŚCI BĄDŹ PROBLEM Z ODDECHEM

- NIEZWŁOCZNIE SKONTAKTUJ SIĘ Z
LEKARZEM

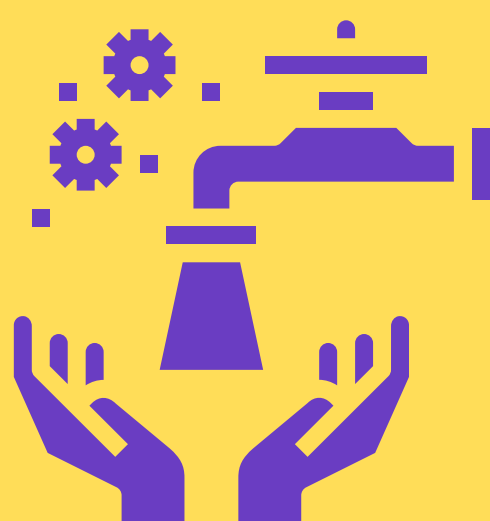
stowarzyszenie

twój
wybór 

LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ!



**PAMIĘTAJ O CZĘSTYM I
POPRAWNYM MYCIU RĄK**

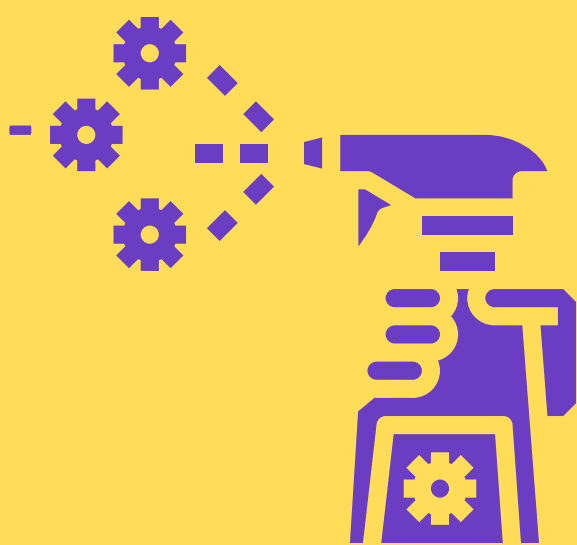


**ZASŁANIAJ USTA I NOS WE
WSPÓLNYCH PRZESTRZENIACH**

Dbaj o to by mieć czystą maseczkę!

DEZYNFEKUJ TELEFON

To duże skupisko zarazków
Dbaj o czystość swojego
otoczenia



**ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO
PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU
ORGANIZMU**

**SPRAWDZAJ WIEDZĘ DOTYCZĄCĄ
COVID-19
W RZETELNYCH ŹRÓDŁACH**

np. na stronie who

stowarzyszenie

**twój
wybór** 

PODEJRZEWASZ U SIEBIE COVID-19?



1. ODCZEKAJ 2 DNI

Być może to nie covid,
tylko jesienna infekcja



2. JEŚLI TWÓJ STAN SIĘ POGORSZY

Skontaktuj się z lekarzem pierwszego
kontaktu

3. LEKARZ PIERWSZEGO KONTAKTU

Daje skierowanie na test przy objawach



4. PAMIĘTAJ, ŻE ZAKAŻENIE
NIE JEST TWOJĄ WINĄ!

stowarzyszenie

twój
wybór 

PRACA/NAUKA ZDALNA MOŻE BYĆ WYZWANIEM



ZACHOWAJ HIGIENĘ PRACY!

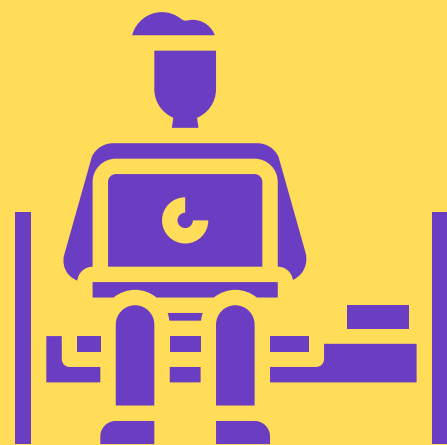
Wydziel osobne przestrzenie na naukę i wypoczynek



NIE TRACĆ CODZIENNEJ RUTYNY

Zapewnij sobie zarówno czas na pracę jak i na relaks!

LIMITUJ CZAS SPĘDZANY
PRZED EKRADEM
RÓB SOBIE PRZERWY



WSPIERAJ SWOICH
PRZYJACIÓŁ I RODZINĘ

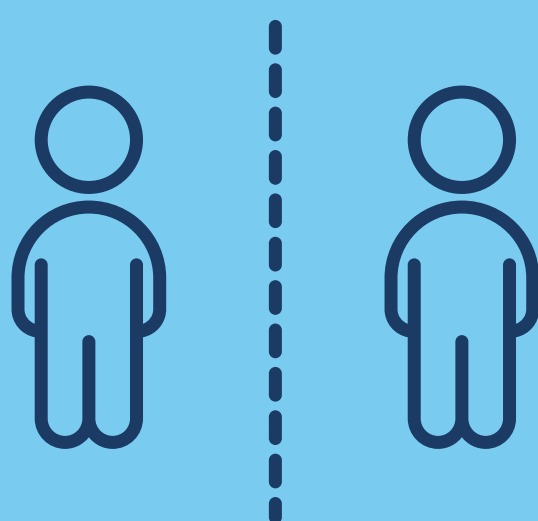
DBAJ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Jeśli zauważysz niepokojący spadek formy pamiętaj, że możesz skontaktować się z lekarzem specjalistą lub psychologiem!

ŻYCIE SPOŁECZNE W PANDEMII



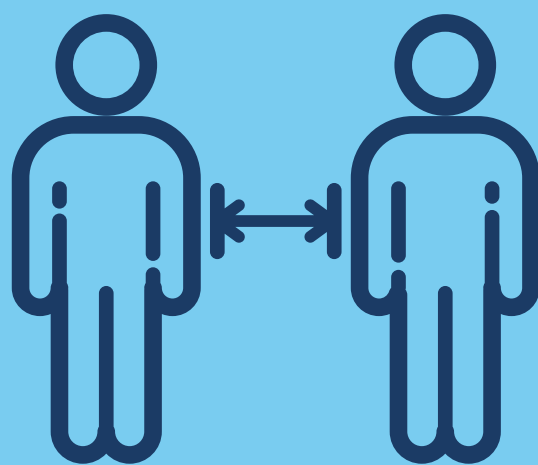
OGRANICZ SPOTKANIA



UNIKAJ SKUPISK LUDZI

- Zasada DDM
- Dystans
 - Dezynfekcja
 - maseczka

ZREZYGNUJ Z BLISKICH POWITAŃ



WSPIERAJ INNYCH W TYM TRUDNYM CZASIE

Zadzwoń do bliskich
Pomóż starszym osobom

stowarzyszenie

**twój
wybór**+