

**KORONAWIRUS: PRZESTRZEGAJ PODSTAWOWYCH ZASAD -
DYSTANS, DEZYNFEKCJA, MASECZKA**

"Chroniąc siebie, chronimy innych"

01.
DYSTANS

02.
DEZYNFEKCJA

03.
MASECZKA

KPRM KANCELARIA PREZESA RADY MINISTRÓW

GOV.PL/KORONAWIRUS

maseczka na brodzie

maseczka odkrywająca nos

maseczka na nosie i ustach

KPRM KANCELARIA PREZESA RADY MINISTRÓW

GOV.PL/KORONAWIRUS

Ryzyko emisji:



OBJAWY KORONAWIRUS



GORĄCZKA



KASZEL



DUSZNOŚCI



ZMĘCZENIE



BÓLE MIĘŚNI

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugą dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwie nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:

