



# Jak chronić się przed COVID-19

COVID-19 to nowy rodzaj infekcji, który wiąże się z poważniejszymi konsekwencjami u niektórych osób starszych. Pamiętaj, że są sposoby na utrzymywanie kontaktów z bliskimi, jednocześnie chroniąc siebie i innych. Oto te sposoby.



## UTRZYMYWANIE DOBREJ HIGIENY

chroni przed rozprzestrzenianiem się zarazków do organizmu



## UTRZYMYWANIE ODLEGŁOŚCI FIZYCZNEJ

chroni przed zarażeniem się wirusem COVID-19 od innych



## SZCZEPIONKI PRZECIWGRYPOWE

zapobiegają grypie i pomagają w utrzymaniu zdrowia



## NIEZWŁOCZNIE ZGŁASZAJ WSZELKIE OBJAWY

i skierowany zostaniesz na test

Przez jakiś czas nasze życie będzie wyglądać inaczej.

**Wprowadzenie pewnych zmian teraz może pomóc zachować bezpieczeństwo i zdrowie,** abyśmy razem mogli spowolnić rozprzestrzenianie się COVID-19.

Wspierajmy się nawzajem, gdy dostosowujemy się do nowych realiów naszego życia.