



# Jak chronić się przed COVID-19

COVID-19 to nowy rodzaj infekcji, który wiąże się z poważniejszymi konsekwencjami u niektórych osób starszych. Ostatnimi czasy pojawia się wiele informacji i z pewnością zauważyłeś wiele zmian. Bez względu na miejsce zamieszkania, każdy chciałby jak najczęściej spotykać się z rodziną i przyjaciółmi. Pamiętaj, że nawet w czasach wirusa COVID-19 istnieją sposoby, aby utrzymywać kontakt z bliskimi, jednocześnie chroniąc siebie i innych przed wirusem.



## UTRZYMYWANIE HIGIENY ZAPOBIEGA ROZPRZESTRZENIANIU SIĘ WIRUSA

- Często i dokładnie myj ręce mydłem i wodą lub żelem alkoholowym.
- Kaszląc lub kichając staraj się zakryć nos i usta rękawem w łokciu.
- Dezynfekuj przedmioty, których często dotykasz, takie jak uchwyty, poręcze, klucze, piloty i telefon.
- Staraj się nie dotykać twarzy, bo to pomoże zapobiec przedostaniu się wirusa z twoich rąk do ciała.



## FIZYCZNA ODLEGŁOŚĆ WSTRZYMUJE PRZENOSZENIE SIĘ WIRUSA

- Zachowaj odległość co najmniej 1,5 m od innych
- Spotykaj się z mniejszą liczbą osób, rzadziej i krócej. Zmniejszenie częstotliwości wizyt i liczby odwiedzających pomaga zmniejszyć ryzyko zachorowania na COVID-19.
- Staraj się nie przytulać, całować ani podawać dłoni odwiedzającym cię osobom, bez względu na to, jak bardzo sobie byś tego życzył. Trzymaj się w odległości 1,5 m od innych, mimo że jest to bardzo trudne.



## SZCZEPIONKA PRZECIW GRYPIE POMOŻE CI ZACHOWAĆ ZDROWIE

Nie ochroni cię ona przed zakażeniem COVID-19, ale pomoże uniknąć grypy, która jest również poważną chorobą. Utrzymywanie się w dobrym zdrowiu jest swego rodzaju ochroną przed COVID-19.



## NATYCHMIASTOWE ZGŁASZANIE WSZELKICH OBJAWÓW OCHRONI INNYCH

Należy poinformować lekarza lub opiekuna o gorączce, kaszlu, bólu gardła, trudnościach w oddychaniu lub innych objawach.

Po przeprowadzeniu testu będziesz musiał się odizolować, aby powstrzymać rozprzestrzenianie się wirusa na inne osoby.

Niektóre z tych zmian są trudne. Możesz tęsknić za bliskimi lub martwić się o wpływ wirusa. Nikt z nas nie jest winny, że wirus stał się częścią naszego życia, ale dla zachowania bezpieczeństwa niestety musimy te zmiany wprowadzić. Wspierajmy się nawzajem, gdy dostosowujemy się do nowych realiów naszego życia.

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