

# OGRANICZ RYZYKO ZARAŻENIA SIĘ

KORONAWIRUSEM COVID-19 I INNYMI CHOROBYMI ZAKAŻNYMI



Myj ręce mydłem i wodą lub środkiem odkażającym na bazie alkoholu

Podczas kaszlu i kichania zakrywaj twarz zgiętym łokciem lub husteczką



Unikaj kontaktu z osobami z gorączką lub objawami grypy albo przeziębienia

Dbaj o higienę i unikaj dotykania oczu, nosa i ust



Unikaj dotykania powierzchni w często uczęszczanych miejscach, np. poręczy, przycisków w windach, terminali płatniczych i klamek

Witaj się raczej uśmiechem niż poprzez podanie ręki (lub uścisk)



Jeśli masz objawy przeziębienia albo grypy lub gorączkę i przebywałeś wcześniej w obszarach, gdzie panuje infekcja: Zadzwoń niezwłocznie pod numer 1700 lub skorzystaj z internetowego czatu na [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is)