



GDY ZOSTAJESZ W DOMU: CHRONISZ INNE OSOBY PRZED ZAKAŻENIEM SARS-CoV-2 I NIE PRZYCZYNIASZ SIĘ DO OBCIĄŻENIA SŁUŻBY ZDROWIA

STOP



Nie możesz odwiedzać ogrodów botanicznych i zoologicznych



Na terenach leśnych nie możesz korzystać z miejsc do biwakowania, wiat, urządzeń przeznaczonych do zabawy dzieci



Nie korzystaj z placów zabaw



Nie korzystaj z rowerów miejskich



Nie urządź spotkań rodzinnych czy towarzyskich



Nie możesz korzystać z usług (również domowych) zakładów fryzjerskich, kosmetycznych, salonów tatuażu i piercingu



Jeśli nie musisz, nie dotykaj poręczy



Jeśli nie musisz, nie korzystaj z windy

UWAŻAJ/OGRANICZAJ



Jeśli nie masz objawów zakażenia i musisz wyjść, aby załatwić sprawy codzienne, czyli zrobić zakupy, pójść do apteki, wyprowadzić psa, wyjść do pracy lub na spacer, zachowaj odstęp 2 m od innych osób



Poza domem zakryj usta i nos maseczką lub dostępną tkaniną, np. chustką. Zakaz ten nie obowiązuje w lasach



Udaj się do najbliższego sklepu, aby nie korzystać z komunikacji miejskiej



Rób zakupy w jednorazowych rękawiczkach



Preferuj korzystanie z kart płatniczych i płatności elektronicznych



Możesz korzystać z komunikacji miejskiej, pamiętaj jednak o zachowaniu ostrożności



Unikaj w miejscach publicznych dotykania oczu, nosa i ust



Umyj dokładnie ręce po powrocie do domu (co najmniej przez 30 s)

BEZPIECZNE



Myj często i prawidłowo ręce



Możesz pracować w swoim ogródku lub na balkonie



Możesz wyjść na spacer do lasu lub parku, z zachowaniem środków ostrożności



Rozmawiaj z rodziną lub znajomymi za pomocą komunikatorów internetowych lub telefonu



Ćwicz w domu



Dezynfekuj powierzchnie użytkowe, np. klamki, klucze



Wietrz pomieszczenia



W razie wątpliwości co do czystości mikrobiologicznej pieczywa, można je po zakupie wstawić do nagrzanego do 180-200°C piekarnika, na ok. 2 min.



Pamiętaj, że wirusy ulegają inaktywacji po poddaniu żywności obróbce termicznej w 60-70°C



Możesz zamówić jedzenie z dostawą do domu i na wynos, ale z odstępem 2 m przy odbiorze



Zrób zakupy z dostawą do domu, jeżeli jest to możliwe