

Jak dbać o siebie podczas pandemii?



Pamiętaj

o

myciu rąk

Częste i staranne mycie rąk. Używaj ciepłej wody z mydłem i sprawdzonego środka dezynfekującego na bazie alkoholu. O myciu rąk powtarzamy do znudzenia, jednak jest to najważniejsza i najprostsza w stosowaniu zasada, o której nie wolno zapominać w dobie pandemii SARS-CoV-2.



Zasłaniaj twarz, gdy kaszlesz i kichasz

Kiedy kichasz lub kaszlesz zasłaniaj usta chusteczką higieniczną – zapobiegasz w ten sposób pojawieniu się infekcji u kolegów (wyrzucić później chusteczkę do kosza, zdezynfekuj ręce). Najlepiej kichać w ramię (zgięcie łokcia) - wtedy zarazki nie będą przenoszone na rękach.

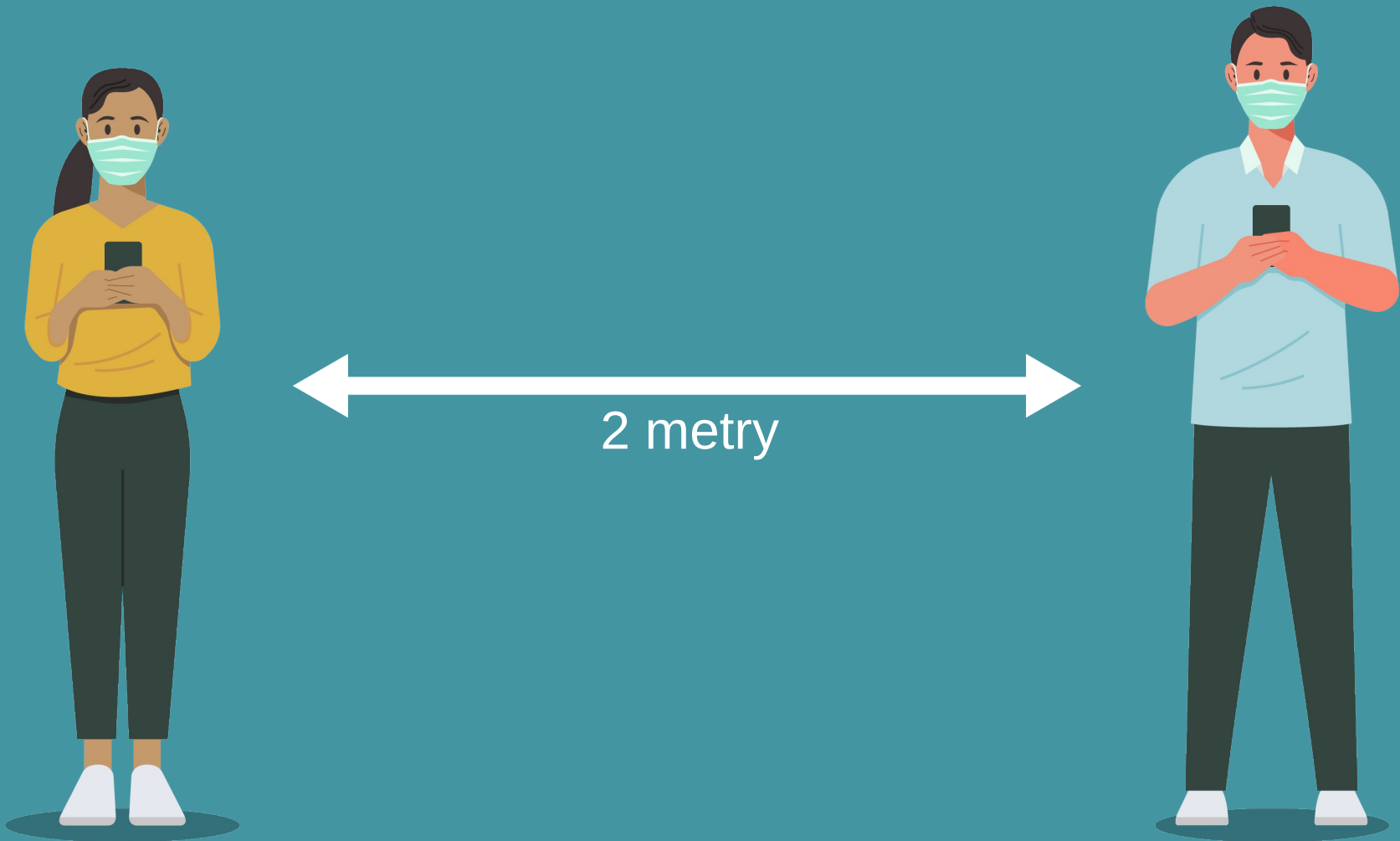


Proszę, noś maskę

Stosowanie maseczek należy do środków zapobiegawczych i kontrolnych, które pozwalają ograniczać rozprzestrzenianie się niektórych wirusowych chorób układu oddechowego, w tym COVID-19. Maski mogą być używane w celu chronienia osób zdrowych (noszone jako ochrona własna w kontakcie z osobą zakażoną)



Zachowaj dystans od innych osób



Przetrzyj, zanim ponownie skorzystasz

Dezynfekcja to inaczej odkażanie, czyli niszczenie bakterii i wirusów na czyszczonej powierzchni. Jest to proces bardziej zaawansowany od sanityzacji, która ogranicza się do czyszczenia pomieszczeń i rzeczy codziennego użytku za pomocą popularnych środków chemicznych.



**Unikaj
podawania ręki,**

**przybijania
piątek i
uścisków**

Nasze dłonie stykają się w ciągu dnia z bardzo różnymi powierzchniami, na których mogą znajdować się chorobotwórcze bakterie czy wirusy. Ich dotykanie sprawia, że zarazki trafiają także na dłonie. Zdaniem specjalistów w czasie pandemii należy powstrzymać się od uścisków, całowania i podawania dłoni na powitanie.



**Dziękuję
za uwagę**

Julia Juszczak kl. 8a