

## Dekalog Covidowy – zasady postępowania w pandemii

### 1. Często myj ręce!

Pamiętaj o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na ręce. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.



### 2. Podczas powitania unikaj uścisków i podawania dłoni!

W ciągu dnia dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Powstrzymaj się od uścisków, całowania dłoni i podawania dłoni na powitanie.

### 3. Unikaj płatności gotówką, korzystaj z kart płatniczych!

Na powierzchni banknotów i monet mogą znajdować się wirusy i bakterie. W miarę możliwości unikaj płatności gotówką. Korzystaj z kart płatniczych i bankowości elektronicznej.



### 4. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust!

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie wirusa z powierzchni na siebie.

### 5. Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe!

Powierzchnie dotykowe w tym: biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody z detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają ludzie, powinny być starannie dezynfekowane.



## 6. Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas posiłków!



Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie przecieraj lub dezynfekuj swój telefon komórkowy (np. wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

## 7. Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy!

Zachowaj co najmniej 2 metry odległości od osoby, z którą rozmawiasz, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.



## 8. Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu!

Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

## 9. Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu!

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności.

Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji (umytych) warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm.

Codziennie wypijaj ok. 2 litry płynów (najlepiej wody).



## 10. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie!

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych [gis.gov.pl](http://gis.gov.pl) i [gov.pl/koronawirus](http://gov.pl/koronawirus). Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.