

Co powinniśmy robić?

Rząd nakazał nam wszystkim:

- **pozostać w domu**
- wychodzić na zewnątrz, tylko jeśli jest to konieczne w celu zakupienia produktów spożywczych, w celach zdrowotnych lub ze względu na pracę
- zachowywać odległość 2 metrów (6 stóp) od innych osób
- regularnie myć swoje ręce
- myć swoje ręce natychmiast po powrocie do domu

Objawy COVID-19 (koronawirusa):

- wysoka temperatura lub gorączka
- uporczywy kaszel
- duszność

Jak chronić swoje zdrowie?

Myj swoje ręce.

- Używaj dużo mydła i wody.
- Myj dokładnie swoje ręce przez co najmniej 20 sekund.
- Myj je po skorzystaniu z toalety lub pobycie w miejscu publicznym. Jeżeli nie ma mydła i wody, skorzystaj z płynu dezynfekującego do rąk, pamiętając, że mydło i woda są jednak od niego lepsze.

Co robić, jeśli jestem chory?

Zadzwoń do swojego lekarza rodzinnego. NIE idź do szpitala ani do swojej przychodni zdrowia. Lekarz rodzinny zaleci Ci, co najlepiej robić dalej. Postępuj zgodnie z zaleceniami lekarza i pozostań w domu.

Co mogę jeszcze zrobić?

Utrzymuj wirtualny kontakt ze swoimi znajomymi i rodziną za pomocą komunikatora Skype, aplikacji społecznościowych itp. Zdrowo się odżywiaj i pij mnóstwo wody. Jeżeli potrzebował będziesz dalszego wsparcia, zadzwoń na specjalną infolinię organizacji charytatywnej, na przykład organizacji zapewniającej pomoc w zakresie zdrowia psychicznego.