

# BAŃ ZDROWY W PODRÓŻY

Unikaj bliskiego kontaktu  
z osobami, które kaszlą  
i mają gorączkę



Często czyść ręce  
za pomocą środków  
do odkażania na bazie  
alkoholu lub mydła i wody

Unikaj dotykania  
oczu, nosa i ust



World Health  
Organization

# Jedz bezpiecznie

Używaj **różnych noży i desek**  
**do krojenia** przy obróbce  
surowego mięsa  
i gotowanej żywności



**Myj ręce między**  
przygotowywaniem  
surowej i gotowanej żywności



World Health  
Organization

# Chroń innych przed chorobą



Unikaj bliskiego kontaktu z innymi, jeżeli kaszlesz i masz gorączkę

Unikaj kichania w miejscach publicznych



Jeżeli masz gorączkę, trudności z oddychaniem i kaszel, **zasięgnij porady lekarza**. Poinformuj go o wcześniej odbytych podróżach



World Health  
Organization

# Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiem dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwie nadgarstki.



**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**

