|  |  |
| --- | --- |
| Bildquelle: BZgA | **Ograniczenie obecności**Wstęp wzbroniony* + - miał/a pan/pani w ostatnich 14 dniach kontakt z osobą zarażoną wirusem SARS-CoV-2
* Wymagania dotyczące kwarantanny po pobyciu w strefie ryzykownej
* Kiedy ma się objawy przeziębienia lub grypy

**Trzymać odstęp*** zachować zawsze 1,5 metrowy odstęp od innych osób
* nie dotyczy członków jednej rodzinny mieszkających w jednym gospodarstwie domowym

**Obowiązkowe zakrywanie ust i nosa*** obowiązkowe noszenie maseczki
* Użyj maski medycznej lub maski FFP2

**Higiena rąk**Myjcie i dezynfekujcie państwo regularnie ręce a w szczególności:* przy wejściu oraz wyjściu z budynków oraz sklepów
* po skorzystaniu z toalety
* po przebywaniu w miejscach publicznych oraz po skorzystaniu z przedmiotów wspólnego użytku,
* po kichaniu, smarkaniu i kaszlu

**Kierunek przy kaszlaniu i kichaniu*** Kaszleć i kichać w zgięcie łokcia

**Wietrzenie pomieszczeń*** wietrzenie pomieszczeń przeprowadzać regularnie
* Wietrzyć przy szeroko otwartych oknach przynajmniej po X min przez X min
 |