|  |  |
| --- | --- |
| 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 |