

Stan epidemiologiczny w powiecie na 22.04.2020 godz. 9:00

Podajemy stan epidemiologiczny w powiecie olsztyńskim na 22.04.2020 godz. 9:00. Przypominamy też zasady ochrony przed koronawirusem:

- Dbaj o swoją odporność
- Często myj ręce wodą z mydłem lub dezynfekuj je płynami z alkoholem o stężeniu co najmniej 60%
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust nieumyтыми rękami, aby nie przenieść koronawirusa z powierzchni na siebie
- Nie podawaj ręki na powitanie
- Unikaj miejsc, w których przebywa wiele osób, ponieważ wirusy przenoszą się drogą kropelkową
- Zachowaj bezpieczną (2-metrową) odległość od rozmówcy/ osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę
- Jeśli Ty kaszlesz, zakryj usta i nos łokciem, a najlepiej chusteczką, którą potem jak najszybciej wyrzuć do kosza i umyj ręce
- Stosuj zrównoważoną dietę (codziennie jedz 5 porcji warzyw i owoców, wypijaj około 2 litrów płynów, unikaj przetworzonej żywności)
- Wysypiaj się
- Regularnie dezynfekuj w swoim otoczeniu powierzchnie dotykowe – biurka, lamy, stoły, klamki, włączniki światła (używając wody z detergentem lub środka dezynfekującego)
- Odkładaj często swój telefon (na przykład używając chusteczki ze środkiem dezynfekcyjnym)
- Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas posiłku
- Zachowaj spokój
- Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy (Głównego Inspektoratu Sanitarnego i Ministerstwa Zdrowia).



Drukuj