

Unikaj trzech Z

Miej świadomość poziomów ryzyka
w różnych sytuacjach społecznych



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR
Europe



Ministerstwo Zdrowia



Warunki w których COVID-19 rozprzestrzenia się łatwiej



Zatłoczone miejsca

Z wieloma osobami w
pobliżu



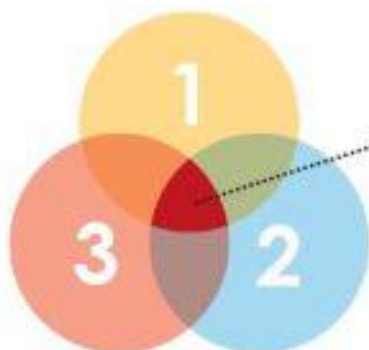
Zbyt bliski kontakt

Podczas rozmowy z
osobą z którą, na co
dzień nie mamy
kontaktu



Zamknięte przestrzenie

Z ograniczonym
dostępem do
powietrza



Ryzyko jest większe w miejscach, w których kilka czynników występuje jednocześnie.

**Pomimo łagodzenia ograniczeń,
rozsądne jest unikanie trzech Z.**

Co powinniśmy robić?



Unikać
zatłoczonych
miejsc i
ograniczać czas
w zamkniętych
przestrzeniach



Zachować
odległość co
najmniej 1,5 m
od innych



Jeśli to możliwe,
wietrzyc
pomieszczenia w
których
przebywamy



Stosować
zasady higieny,
zakrywać usta i
nos podczas
kaszlu i kichania



Zastaniać nos i
usta jeśli dystans
fizyczny nie jest
możliwy

W przypadku objawów infekcji zostań w domu, chyba że potrzebujesz pomocy medycznej