

Gdy mieszkasz z innymi osobami

COVID-19 ciągle jest w naszej społeczności. Jedynym sposobem wyeliminowania go jest powstrzymanie go przed rozprzestrzenianiem się. Oto co masz robić, gdy mieszkasz z innymi osobami, które nie są Twoją rodziną ...



Zachowaj 2m dystansu

Nie wpuszczaj osób do swoich pokojów i zachowaj bezpieczną odległość podczas poruszania się po domu. Jeśli kiedykolwiek musisz się zbliżyć **rozważ założenie maseczki**.



Noś maseczkę

Jeśli udajesz się na zakupy, używasz transportu publicznego lub przewidujesz, że **nie zachowasz dystansu 2 m** od innych osób. Każda osoba w samoizolacji powinna nosić maseczkę w przestrzeniach publicznych.



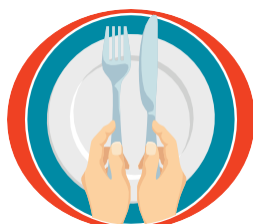
Myj ręce

Regularnie myj ręce ciepłą wodą i mydłem przez 20 sekund - **Szczególnie po powrocie do domu**.



Nie wchodź w tłum

Nie zatrzymuj się na dłużej i unikaj zgromadzeń w korytarzach, przed budynkami, w holach lub kuchniach. **Nawet małe grupy mogą rozprzestrzenić infekcję**.



Używaj własnych sztućców

Korzystaj tylko z własnych sztućców, gdyż mogą przenosić wirusa. Osobiście je myj i przechowuj oddzielnie od sztućców innych osób.



Sprzątaj dokładnie

Często sprzątaj, używając płynu dezynfekującego. Czyść powierzchnie, klamki, wspólne pomieszczenia i pralnię. **Zwróć szczególną uwagę na łazienkę i kuchnię**.



Używaj własnego ręcznika

Nie korzystaj ze wspólnego ręcznika, gdyż może przenosić wirusa. Używaj wyłącznie własnego i pierz go regularnie.



Przechowuj rzeczy osobno

Nie dziel się żywnością ani przedmiotami higieny osobistej, gdyż mogą przenosić wirusa. Przechowuj swoje rzeczy oddzielnie, najlepiej w swoim pokoju.



Odizoluj się, jeśli masz objawy

Jeśli pojawiają się któreś objawów COVID-19, musisz **natychmiast się odizolować i zadzwonić na nr 119**, żeby umówić się na test.



Postępuj zgodnie z zaleceniami Test & Trace

Jeśli skontaktuje się z Tobą NHS Test & Trace - **natychmiast się odizoluj i zastosuj się do ich wskazówek**.

Nie pokonałiśmy wirusa... jeszcze!

