

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

**Unikaj podróży, jeśli
masz gorączkę i kaszel**



**Jeśli masz gorączkę, kaszel
i trudności w oddychaniu
niezwłocznie zwróć się o pomoc
lekarską oraz udziel informacji
swojemu lekarzowi
o niedawno odbytych podróżach**



World Health
Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

**Jeśli zachorujesz
podczas podróży,
poinformuj o tym
załogę i niezwłocznie
zgłoś się po pomoc
lekarską**



**Jeśli zgłosisz się po
pomoc lekarską,
poinformuj lekarza
o odbytych podróżach**



World Health
Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Podczas kaszlu lub kichania
zakryj usta i nos zgiętym
łokciem lub chusteczką –
natychmiast wyrzuć chusteczkę
i umyj ręce



Jeśli zdecydujesz się nosić
maseczkę, upewnij się że zakrywa
ona usta i nos – unikaj dotykania
założonej maski

Niezwłocznie wyrzuć po każdym
użyciu maseczkę jednorazowego
użytku oraz umyj ręce po zdjęciu
maseczki



World Health
Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Unikaj bliskiego kontaktu
z osobami, które mają
gorączkę oraz kaszel



Często myj ręce wodą z
mydłem oraz stosuj płyny
dezynfekcyjne do rąk na
bazie alkoholu

Unikaj dotykania
oczu, nosa lub ust



World Health
Organization