

KORONAWIRUS (COVID-19)

Fakty i użyteczne informacje

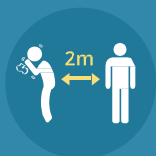
Poniższe proste czynności pomagają zapobiegać rozprzestrzenianiu się koronawirusa w społeczności lokalnej.



Myj często ręce przez co najmniej 20 sekund i staraj się nie dotykać twarzy.



Zastanów się nad codziennymi nawykami. Codziennie zmieniaj ręczniki, regularnie czyść powierzchnie w domu i pierz ubrania.



Staraj się zachować odległość co najmniej 2 metrów od innych osób i unikaj kontaktu dłuższego niż 15 minut, szczególnie jeśli druga osoba kaszle, kicha lub ma gorączkę.



Aby uzyskać dodatkowe informacje i porady dotyczące podróżowania, dobrowolnej izolacji, szkół oraz wydarzeń, odwiedź stronę internetową

gov.gg/coronavirus

Jeśli kaszlesz lub kichasz, **zastłoń usta, wyrzuć chusteczkę, zabij zarazki.**

Zaopatr się w chusteczki do zasłaniania ust oraz nosa w razie kaszania i kichania. Zużyta chusteczkę wyrzuć do kosza i zabij pozostałe zarazki, myjąc ręce.



States of Guernsey
Public Health Services

[Gov.gg/coronavirus](https://gov.gg/coronavirus)

Jak **MOŻESZ** pomóc?

**Jako mała społeczność,
musimy dbać o siebie nawzajem.**



Zadzwoń do starszych lub szczególnie narażonych członków rodziny, znajomych oraz sąsiadów



Pomagaj osobom poddającym się dobrowolnej izolacji, dzwoniąc do nich i proponując im zrobienie zakupów



Wyjeżdżaj z kraju tylko, gdy jest to absolutnie konieczne lub jeśli masz ważne zabiegi medyczne



Korzystaj z usług aptek, GP (lekarza rodzinnego) oraz Emergency Department (szpitalnego oddziału ratunkowego) w odpowiedzialny sposób. Jeśli masz symptomy oraz obawy, zadzwoń na infolinię ds. koronawirusa pod numer 756938 lub 756969. **Nie przychodź bez wcześniejszego umówienia się na wizytę.**

Aby uzyskać najnowsze dokładne informacje, odwiedź stronę internetową **www.gov.gg/coronavirus**



States of Guernsey
Public Health Services

Gov.gg/coronavirus