

## NHS CORONAVIRUS INFORMATION IN POLISH

Jak uniknąć i zapobiec rozprzestrzenianiu Koronawirusa (dystans społeczny)

Każdy powinien robić co w jego mocy żeby powstrzymać rozprzestrzenianie się koronawirusa.

Jest to szczególnie kierowane do osób które:

- Są 70 lat lub więcej.
- Mają długoterminową chorobę oraz słaby układ odpornościowy.
- Są w ciąży.

### ZALECANE:

- Często myć ręce za pomocą mydła i wody - przez co najmniej 20 sekund.
- Zawsze myj ręce gdy wrócisz do domu albo do pracy.
- Używaj żelu do dezynfekującego jeżeli nie ma wody i mydła w danym miejscu.
- Zakrywaj usta i nos chusteczką lub rękawem (NIE RĘKOMA) gdy kichasz albo kaszlesz.
- Użyta chusteczka należy wyrzucić do śmietnika od razu po użyciu i umyć ręce.
- Unikać kontaktu z ludźmi którzy mają objawy tego wirusa.
- Używaj publicznego transportu tylko gdy potrzeba.
- Jeżeli jest możliwość pracuj z domu.
- Unikaj spotkań towarzyskich, wychodzenia do restauracji, barów, teatrów i kin.
- Unikaj wydarzeń z dużą ilością osób.
- Używaj telefonu oraz internetu żeby skontaktować się z lekarzem lub innymi usługami NHS.

### NIE ZALECANE:

- Nie dotykaj ust, oczu oraz nosa jeżeli twoje ręce nie są czyste.
- Nie zapraszaj ludzi do swojego domu nawet bliskich oraz znajomych.

Jeżeli masz objawy tego wirusa i nie dajesz rady poradzić sobie z nimi w domu oraz nie umiesz rozmawiać po angielsku. Zadzwoń Na 111 i zapytaj o Polish Translator który ci pomoże z rozmową oraz tłumaczeniem