



Zmniejsz ryzyko zakażenia się koronawirusem (COVID-19)

- **MYJ** ręce często mydłem pod bieżącą wodą przez co najmniej 20 sekund. Osusz ręce ręcznikiem papierowym lub suszarką do rąk.
- **STARAJ** się nie dotykać oczu, nosa ani ust.
- Przy kaszlu i kichaniu **ZAKRYWAJ** usta i nos chusteczką higieniczną. Jeśli nie masz chusteczki, kasz lub kichaj do rękawa na ramieniu lub do łokcia.
- Jeśli poczujesz się chory, **ZOSTAŃ** w domu. Jeśli zażywasz lekarstwa upewnij się, że masz ich wystarczającą ilość.
- Jeśli potrzebujesz pomocy lekarskiej, **DZWOŃ** do swojego doktora lub na infolinię – 1800 675 398. Poradzą ci oni, co masz robić.
- **UTRZYMUJ** dobre dla zdrowia zwyczaje: wykonuj ćwiczenia fizyczne, pij wodę, wysypiaj się.
- **NOSZENIE** maseczek ochronnych przez osoby zdrowe nie jest potrzebne.
- **KUP** środek dezynfekujący do rąk na bazie alkoholu (ponad 60%).



Więcej informacji znajdziesz na stronie www.coronavirus.vic.gov.au/polish

Jeśli masz dalsze pytania zadzwoń na całodobową infolinię ds. **koronawirusa 1800 675 398.**

Jeżeli potrzebujesz usług tłumacza, skontaktuj się z biurem TIS National, pod numerem 131 450. Prosimy o korzystanie z połączenia 000 tylko w nagłych przypadkach.

Aby otrzymać te informacje w dostępnym formacie, prześlij wiadomość na adres maila COVID-19@dhhs.vic.gov.au

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, March 2020. (2001628_v1)

Reduce your risk of coronavirus (COVID-19) - Polish



Health and Human Services