

## **Chroń siebie i innych przed potencjalnym zarażeniem**

W związku z licznymi sygnałami i coraz częściej widocznym nieprzestrzeganiem zasad bezpieczeństwa epidemicznego Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Leżajsku apeluje by dostosować się do obowiązujących rozporządzeń i zaleceń Ministra Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego.

Pamiętajmy, że pomimo braku nowych zakażeń na koronawirusa w powiecie leżajskim, epidemia nadal trwa, a realne zagrożenie zachorowania na SARS-CoV-2 jest nadal duże.

Dlatego kierujmy się zdrowym rozsądkiem i odpowiedzialnością, by chronić siebie i innych przed potencjalnym zarażeniem.

W dalszym ciągu bezwzględnie należy:

- często i dokładnie myć ręce i je dezynfekować,
- zasłaniać usta i nos w przestrzeniach zamkniętych zwłaszcza w kościołach, sklepach, urzędach i w innych miejscach, gdzie występują skupiska ludzi,
- zachowywać dystans społeczny, co najmniej 1,5 metra od rozmówcy.

Pamiętajmy, że w dużej mierze to od nas samych zależy jak rozwinie się sytuacja epidemiologiczna w naszym powiecie i w kraju.

Dekalog bezpiecznego zachowania podczas epidemii koronawirusa:

1. Często myj ręce
2. Podczas powitania unikaj uścisków i podawania dłoni
3. Unikaj płatności gotówką, korzystaj z kart płatniczych
4. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust
5. Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe
6. Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków
7. Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy
8. Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu
9. Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu
10. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie