# Dekalog bezpiecznego zachowania podczas epidemii koronawirusa

# Jak się uchronić przed zachorowaniem na koronawirusa? Warto znać najważniejsze zasady – jak zachować się, żeby obniżyć ryzyko zakażenia. Są one rekomendowane przez Główny Inspektorat Sanitarny.

### 1. Często myj ręce

GIS przypomina, że należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami lub żelami na bazie alkoholu (min. 60 proc.).

Co ważne - [mycie rąk powinno trwać co najmniej 30 sekund.](https://twojezdrowie.rmf24.pl/porady/news-jak-prawidlowo-myc-rece-film,nId,4322579) Trzeba pamiętać również o dokładnym myciu przestrzeni między palcami.

### 2. Podczas powitania unikaj uścisków i podawania dłoni

W ciągu dnia dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem.

### 3. Unikaj płatności gotówką, korzystaj z kart płatniczych

Na powierzchni banknotów i monet mogą znajdować się wirusy i bakterie. W miarę możliwości należy unikać płatności gotówką, korzystaj z kart płatniczych i bankowości elektronicznej.

### 4. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie wirusa z powierzchni na siebie.

### 5. Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe

Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lady i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody z detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają ludzie powinny być starannie dezynfekowane.

### 6. Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie przecieraj lub dezynfekuj swój telefon komórkowy, można to robić np. wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym.

### 7. Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

Należy zachować co najmniej dwa metry odległości z osobą, z która rozmawiamy, twarzą w twarz, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

Należy pamiętać, że [80 proc. osób zakażonych nie wykazuje żadnych objawów](https://www.rmf24.pl/raporty/raport-koronawirus-z-chin/komentarze-ekspertow/news-niebezpieczne-zakazanie-przez-osoby-bez-objawow-trzeba-ogran,nId,4417510). Dlatego dla bezpieczeństwa powinniśmy unikać bliskich kontaktów z osobami, które nie są naszymi domownikami.

### 8. Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę po użyciu należy jak najszybciej wyrzucić do zamkniętego kosza. Koniecznie trzeba umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu.

Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

### 9. Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Należy stosować zrównoważoną dietę - unikać wysoko przetworzonej żywności, jeść minimum pięć porcji warzyw i owoców każdego dnia; odpowiednio nawadniać organizm wypijając dwa litry płynów, najlepiej wody.

**10.** **Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie**

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych.