

**A Krisztus előtti IX. század
óta fogunk kezét egymással.
Ez egy túléltélt, elavult
és nem higiénikus szokás.**

Ne segítsd ezzel a vírus terjedését!



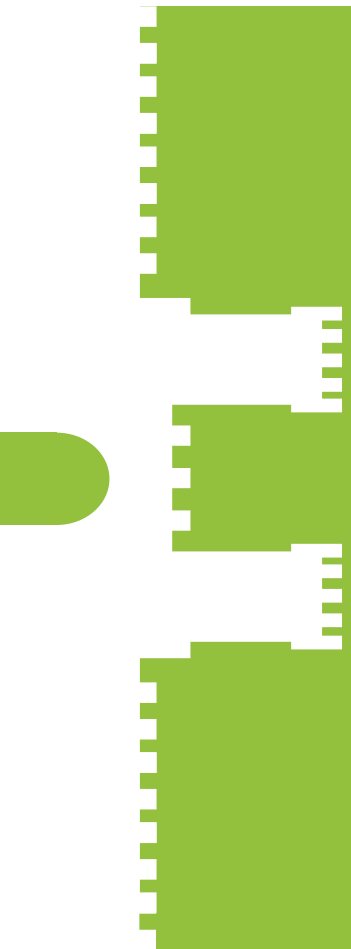
**NE
FOGJ
KEZET!**

**NE NYÚLJ AZ
ARCODHOZI!**

**A kezeid rengeteg felülethez hozzáérnek és
könnyedén megtelepednek rajtuk a vírusok.
Ha a szemeden, az orrodon vagy más felületen
bekerülnek a szervezetedbe, megbetegszel.
Moss gyakran kezét és figyelj erre,
hogy csökkentsd az esélyét!**



MARADJ OTTHON AMIKOR TEHETED!



Ne találkozz másokkal!

Ha lehetséges, maradj otthon,
légy produktív, éld ki a hobbidat
vagy találj egyet! Most van **időd magadra**
és **szerető családodra**. Ne pazarold el!

ERŐSÍTSD IMMÜNRENDSZERED!



Táplálkozz **egészségesen**,
hogy természetes módon
bevidd a **szükséges vitaminokat**!



A dohányzás **csökkenti** az
immunrendszered hatékonyságát.
Ez egy **jó alkalom a leszokásra**!



Sportolj szabadidődben!
A jó kondíció sokat segít
a **védekezésben**!

TARTSD

MEG

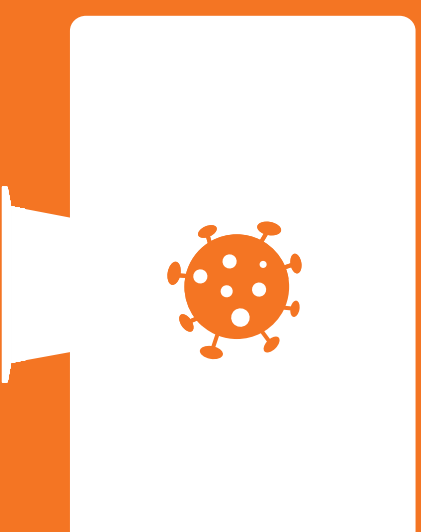
A TÁVOLSÁGOT!



Tartsd meg a **minimum 1,5 m** távolságot mindenkitől, hogy **megakadályozd a vírus terjedését!**

Ha valaki köhög vagy tüsszent, **apró folyadékcseppek** kerülnek a levegőbe, amelyek egy fertőzött esetben **virust tartalmaznak**.

TÁJÉKOZÓDJ MEGBÍZHÁTÓ FORRÁSBÓL!



Országos és lokális hatóságoktól érdemes tájékozódni, mert ők rendelkeznek a **legfrissebb adatokkal** a vírussal kapcsolatban.

A magyar **koronavírus.gov.hu** weboldalt és a **WHO** nemzetközi weboldalát ajánljuk.

VÉDD MÁGAD ÉS MÁSOKAT!



**Viselj maszkot és kesztyűt, ha
bevásárolni mész vagy tömegközlekedést**

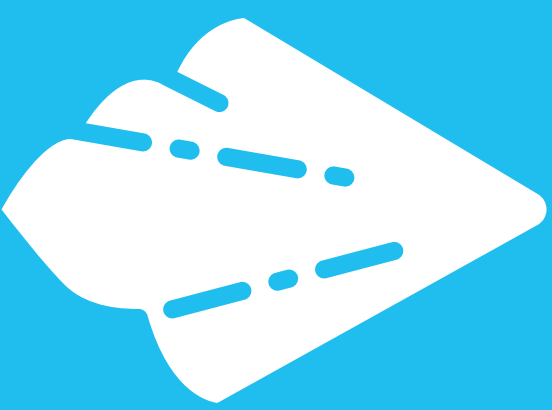
használsz! Ezek **nem helyettesítik** a rendszeres
kézmosást és a távolságtartást, de extra védelmi vonalat
nyújthatnak. **Ne vedd fel kétszer ugyanazt a kesztyűt,**
egyszerhasználatos maszkot! Használat után elővigyázatosan

vedd le és dobd ki!

<https://www.ninecoo.hu/megoldas>

**NINE
COO**

ZSEBKENDŐBE TÜSSZÉNTS, KÖHÖGJ!



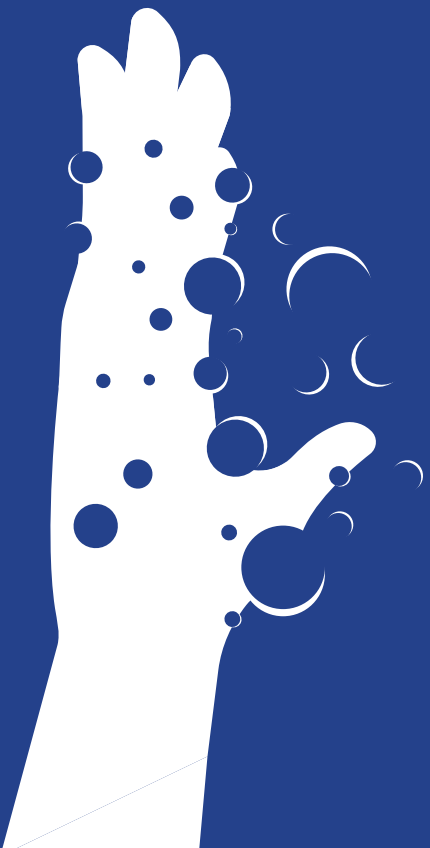
Ha valaki köhög, tüsszent,
apró folyadékcseppek kerülnek
a levegőbe, amelyek egy fertőzött
eseten **vírust** tartalmaznak.

Ezt elkerülheted, ha a **zsebkendőt**
használod, majd közvetlenül
a szemetesbe dobod!

<https://www.ninecoo.hu/megoldas>

**NINE
COO**

MINDIG MOSS KEZETI!



Mosd meg kezeid minden részét helyesen,
meleg szappanos vízzel, amikor csak teheted!
Ez a **leghatásosabb** módszer a **kórokozók**
ellen. Ha épp nincs rá lehetőség, használd
alkoholos kézfertőtlenítőt.

Vájjon szokássá!
Így mindig tiszta lesz a kezed.

TARTSD TISZTÁN A KÖRNYEZETED!

Tisztítsd le rendszeresen lakásodban
a villanykapcsolókat, kilincseket,
és azokat a **gyakran használt tárgyakat**,
amelyeket magaddal hordasz.

Így a **környezetekben élők**et is véded,
és ez segíti a **vírus terjedésének**
megelőzését.

