



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

**Ne segítsd ezzel a vírus terjedését!**



**NE  
FOGJ  
KEZET!**

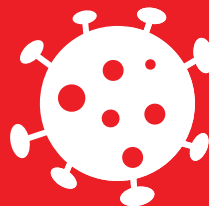


# NE NYÚLJ AZ ARCODHOZ!

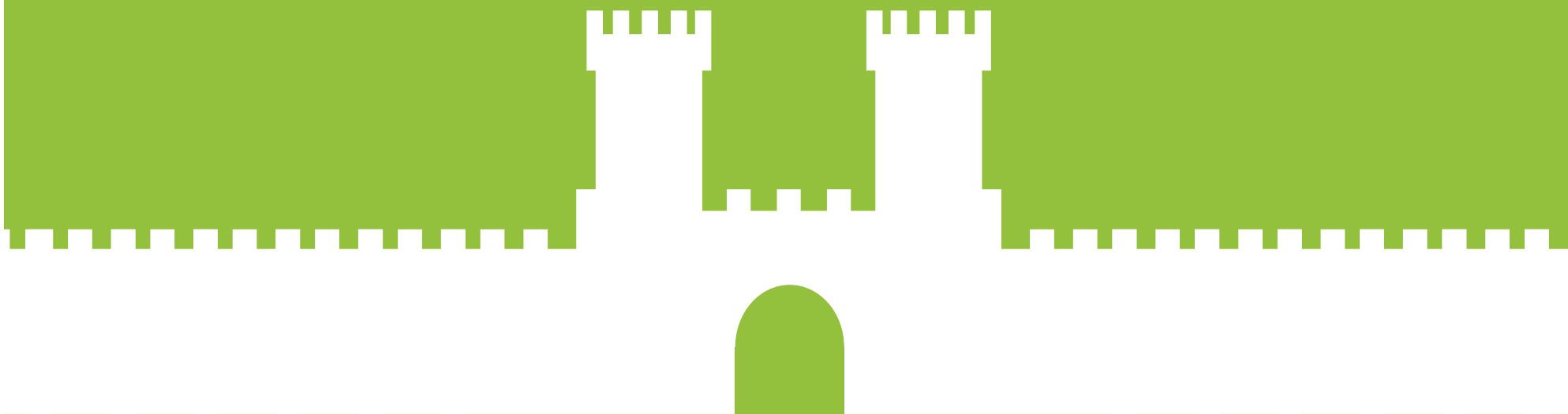
A kezeid rengeteg **felülethez hozzáérnek** és könnyedén **megtelepednek rajtuk a vírusok.**

Ha a szemedet, az orrodon vagy más felületen **bekerülnek a szervezetedbe**, megbetegszel.

**Moss gyakran kezet 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 családotra**.

Ne pazarold el!

# ERŐSÍTSD IMMUNRENDSZERED!



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



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



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

# MINDIG MOSS KEZET!

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

**Váljon 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 **környezetedben élőket is véded**, és ez segíti a **vírus terjedésének megelőzését**.



# TARTSD

# MEG

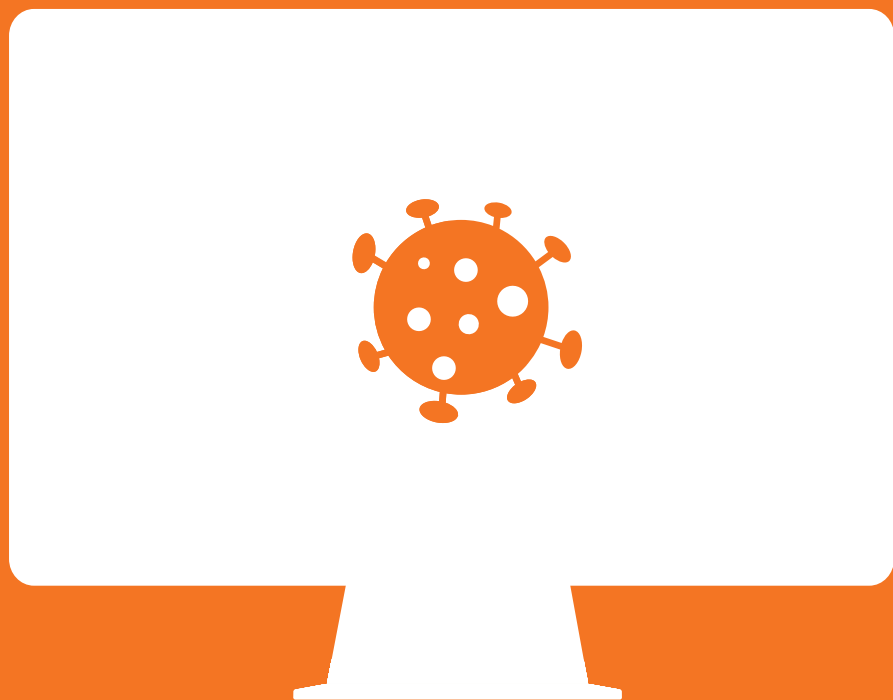
## A TÁVOLSÁGOT!



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

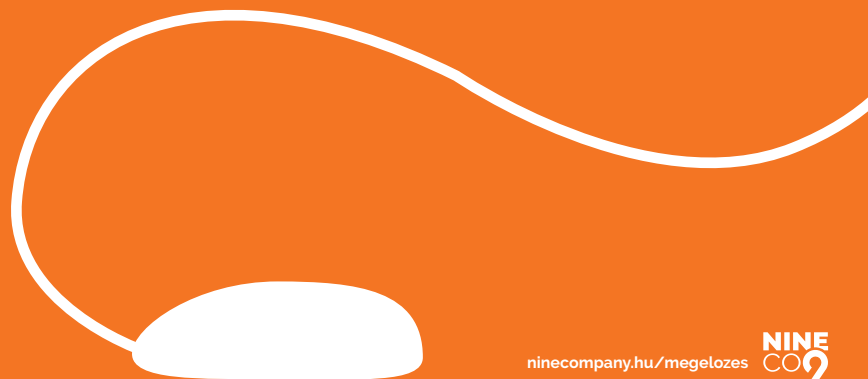
Tartsd meg a **minimum 1,5 m** távolságot mindenkitől,  
hogy **megakadályozd a vírus terjedését!**

# TÁJÉKOZÓDJ MEGBÍZHATÓ FORRÁSBÓL!



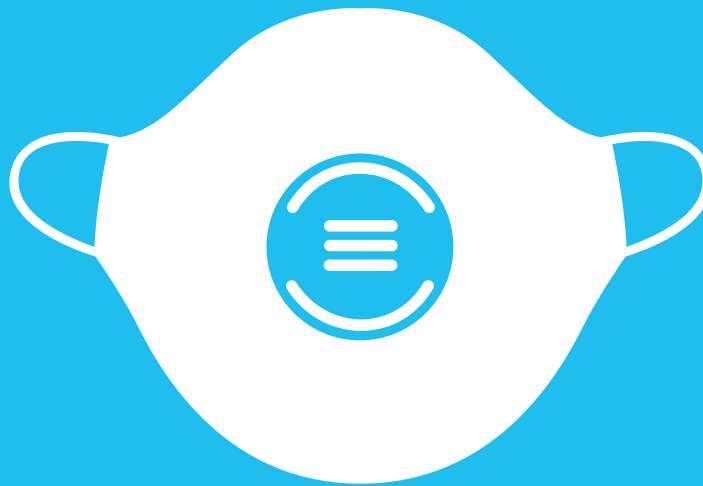
**Országos és lokális** hatóságoktól érdemes tájékozódni, mert ők rendelkeznek a **legfrissebb adatokkal** a vírussal kapcsolatban.

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



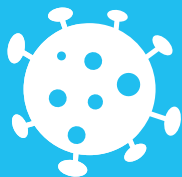


# VÉDD MAGAD ÉS MÁSOkat!



**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!****

# ZSEBKENDŐBE TÜSSZENTS, KÖHÖGJ!



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

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