

# 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 kezet és figyelj erre, hogy csökkentsd az esélyét!



[ninecompany.hu/megoldas](https://ninecompany.hu/megoldas)  
**NINE**  
CO9

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

**Ne segítsd ezzel a vírus terjedését!**



# NE FOGJ KEZET!



[ninecompany.hu/megoldas](https://ninecompany.hu/megoldas)  
**NINE**  
CO9

# 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**!

# MARADJ OTTHON AMIKOR TEHETED!



## Ne találkozz másokkal!

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

# TARTSD TISZTÁN A KÖRNYEZETED!

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



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



# 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**.

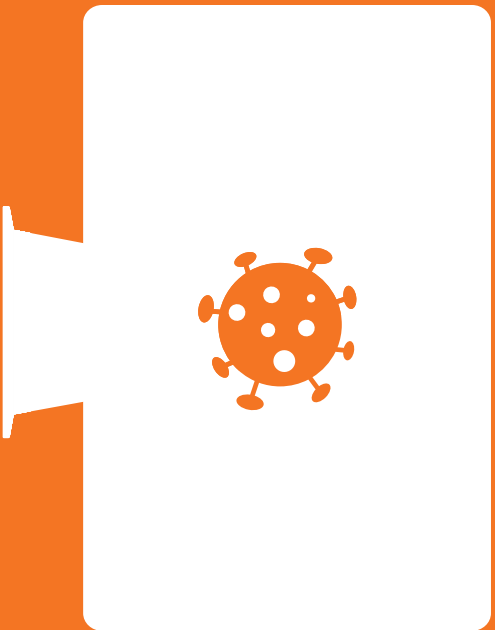
**Vájjon szokássá!**  
Így mindig tiszta lesz a kezed.



# 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.



**NINE**  
informatics  
rinccompany.hu/megjeloles

## TARTSD

## MEG

# A TÁVOLSÁGOT!



1,5 m

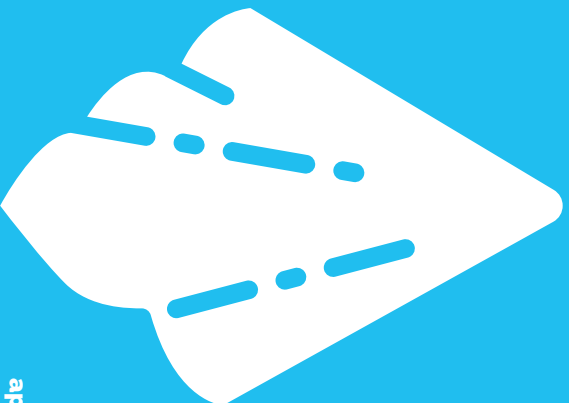


Ha valaki köhög vagy tüsszent, **apró folyadékcseppek** kerülnek a levegőbe, amelyek egy fertőzött esetben **vírust tartalmaznak**.

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

**NINE**  
informatics  
rinccompany.hu/megjeloles

# ZSEBKENDŐBE TÜSSZÉNTS, 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!

# 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!**