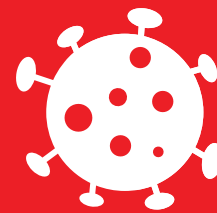


A Krisztus előtti IX. század óta fogunk kezet egymással.
Ez egy túlértékelt, elavult és **nem higiénikus szokás.**

Ne segítsd ezzel a vírus terjedését!

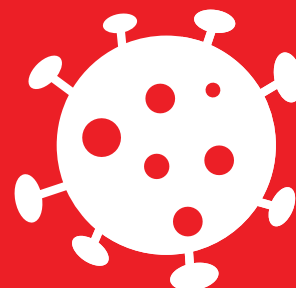
**NE
FOGJ
KEZET!**



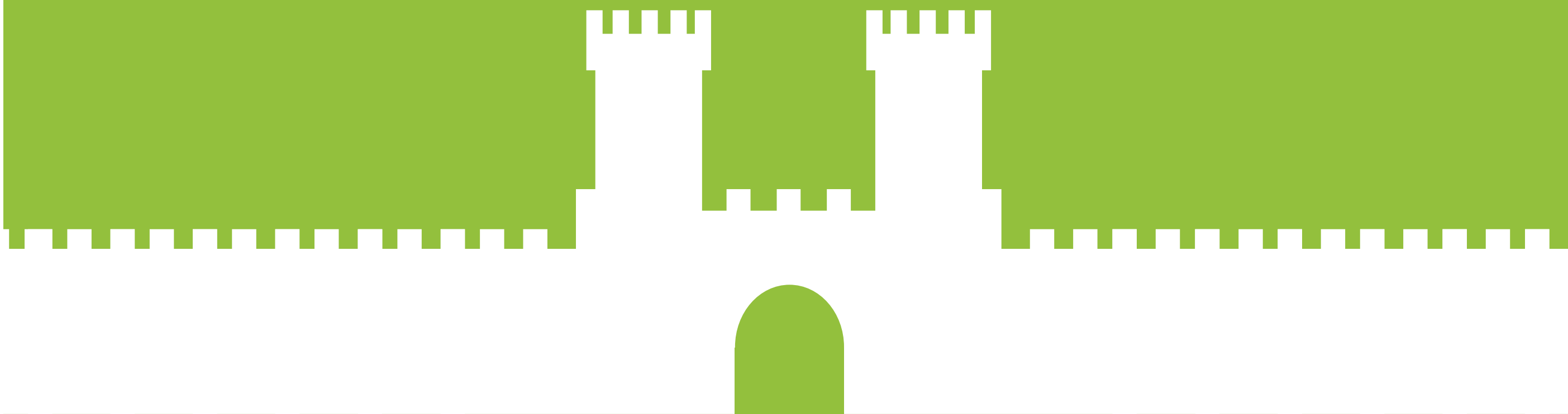
NE NYÚLJ AZ ARCODHOZ!

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

Ha a szemedben, 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 családjadra**.
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!

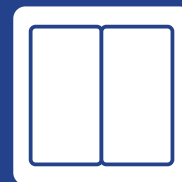
Mosd meg kezeid **minden részét** helyesen,
meleg szappanos vízzel, amikor csak teheted!
Ez a **leghatásosabb** módszer a **kórokozók**
ellen. Ha épp nincs rá lehetőséged, használj
alkoholos kézfertőtlenítőt.

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!



1,5 m



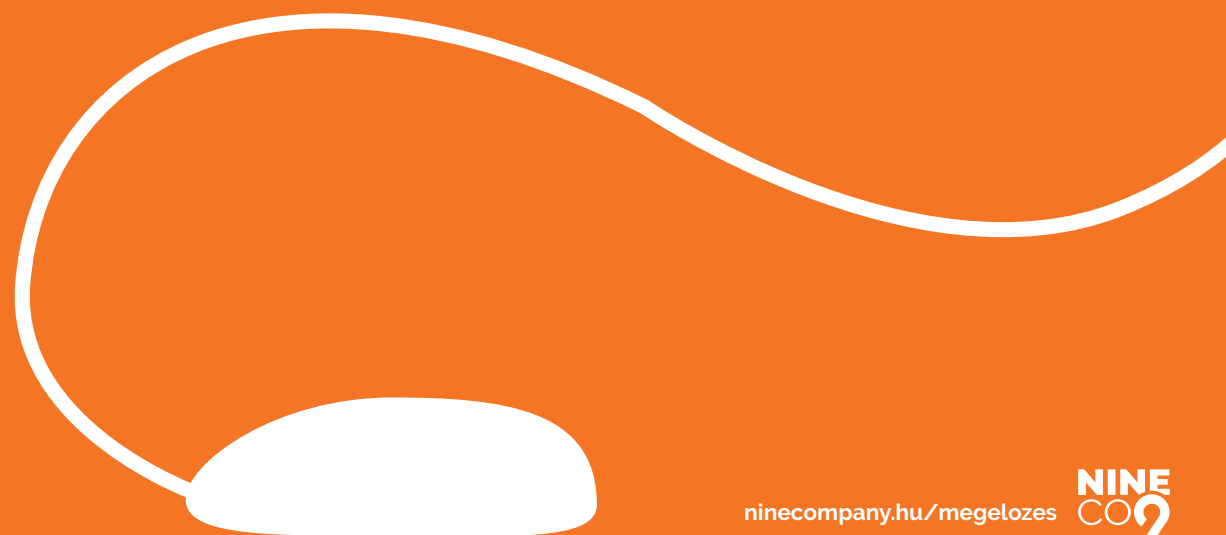
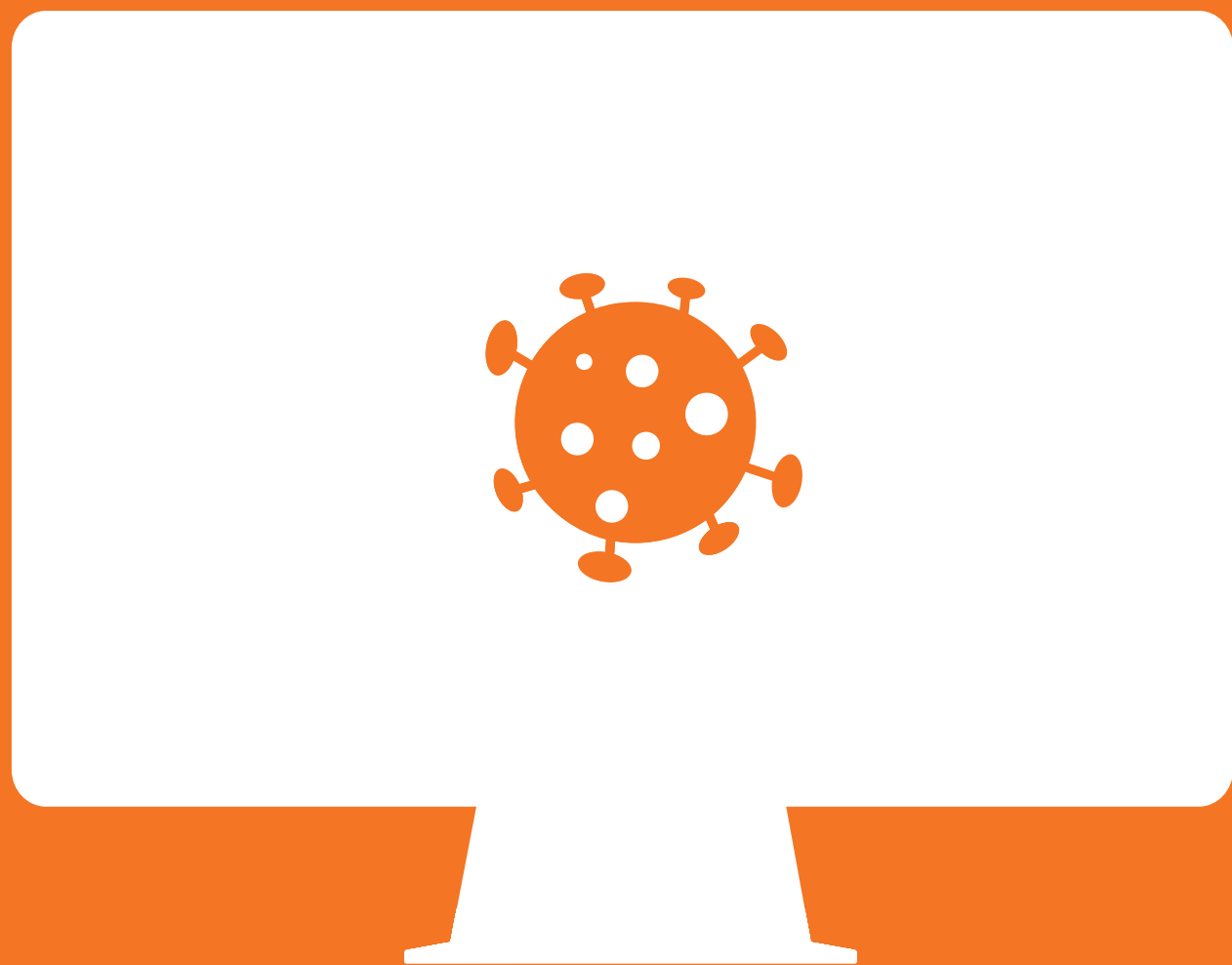
Ha valaki köhög vagy tüsszent,
apró folyadékcseppek kerülnek a levegőbe,
amelyek egy fertőzött esetében **vírust tartalmaznak**.

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

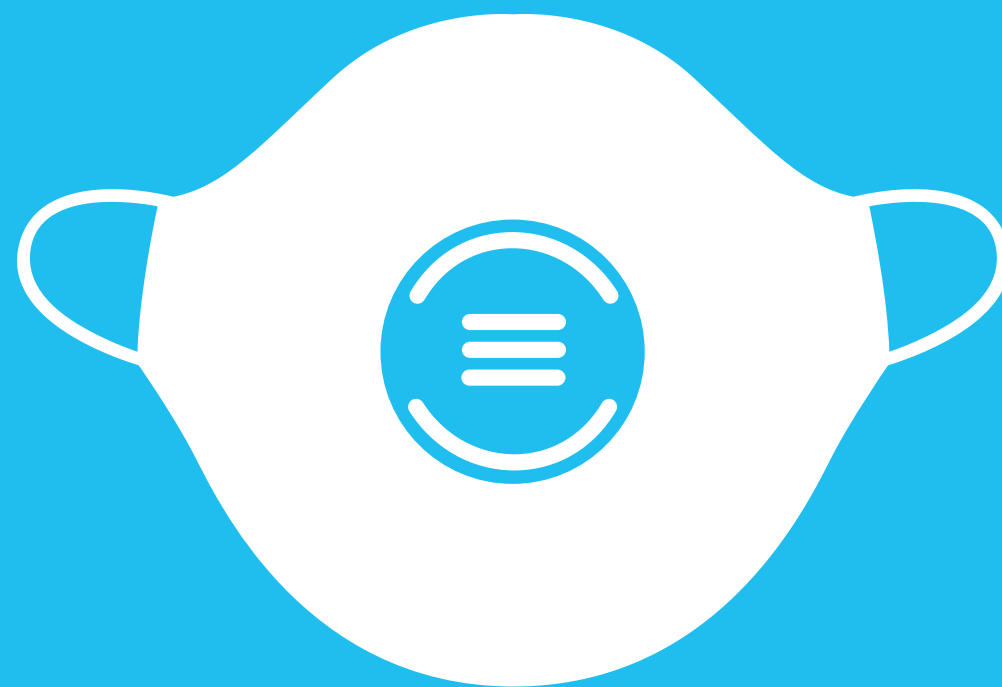
TÁJÉKOZÓDJ MEGBÍZHATÓ FORRÁSBÓL!

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.

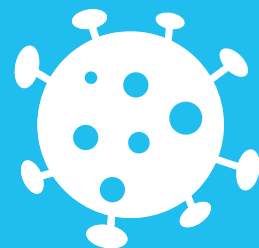


VÉDD MAGAD ÉS MÁSOkat!



**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!