

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!

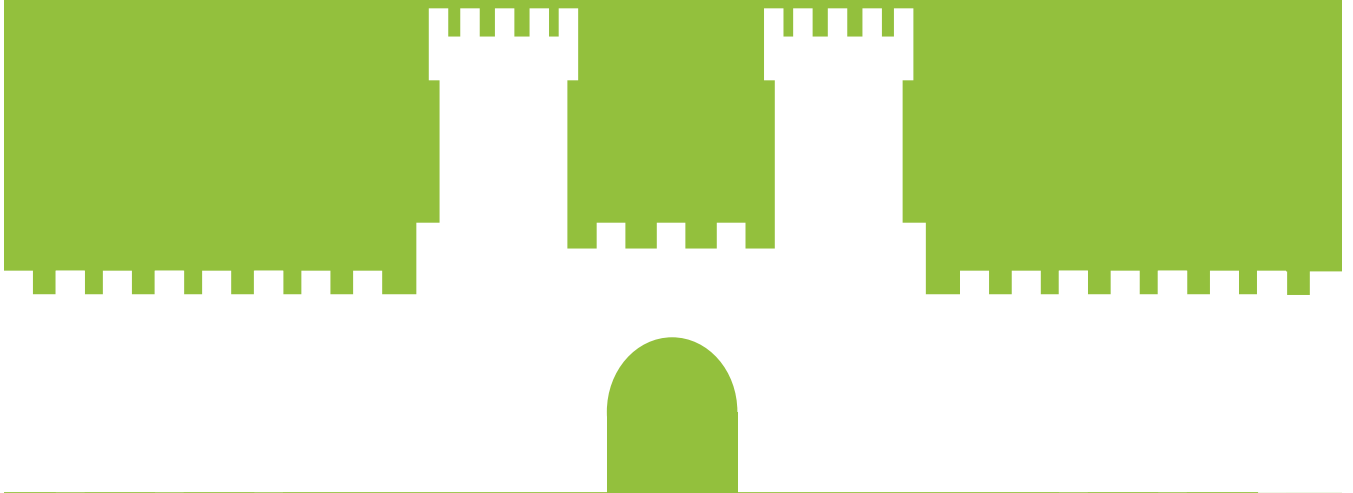
A kezeid rengeteg **felülethez hozzáérnek** és könnyedén **megtelepednek rajtuk a vírusok.**

Ha a szemedre, az orrodra vagy más felületen **bekerülnek a szervezetedbe**, megbetegszel.

Moss gyakran kezeld 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!**



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

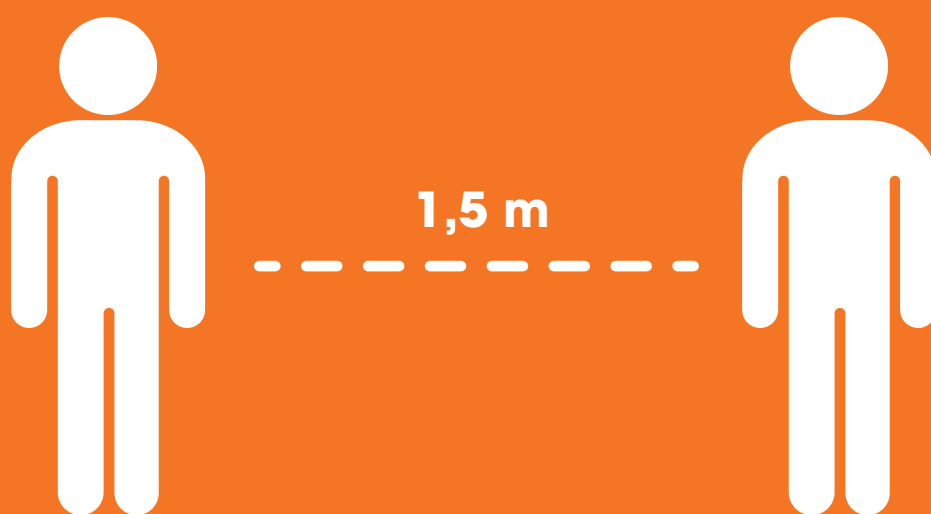


Sportolj szabadidődben!
A jó kondíció sokat segít
a **védekezésben!**

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 **vírust tartalmaznak.**

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**
használsz, majd közvetlenül
a szemetesbe dobod!

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

