



Koronawirus. Zasady bezpieczeństwa Coronavirus. Sicherheitsregeln



Ogranicz przebywanie w miejscach publicznych.
Beschränken Sie Ihren Aufenthalt an öffentlichen Orten.



Często myj lub dezynfekuj ręce.
Waschen oder desinfizieren Sie Ihre Hände häufig.



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
Vermeiden Sie das Berühren von Augen, Nase oder Mund.



Regularnie myj lub dezynfekuj dotykane powierzchnie.
Reinigen und desinfizieren Sie regelmäßig die Oberflächen, die Sie berühren.



Regularnie dezynfekuj telefon i nie używaj go podczas posiłków.
Desinfizieren Sie Ihr Telefon regelmäßig und verwenden Sie es nicht während Mahlzeiten.



Zachowaj bezpieczną odległość od innych osób - minimum 1,5 metra.
Halten Sie einen Sicherheitsabstand zu anderen Personen ein - mindestens 1,5 Meter



Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu – zakrywaj usta i nos.

Befolgen Sie beim Niesen und Husten die Schutzregeln - bedecken Sie Mund und Nase.



Odżywiaj się zdrowo – stosuj zróżnicowaną dietę i pamiętaj o nawodnieniu organizmu.
Ernähren Sie sich abwechslungsreich, gesund und ergänzen Sie die Versorgung des Körpers mit Flüssigkeiten.



Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o korona wirusie.

Polecamy strony Ministerstwa Zdrowia www.gov.pl/zdrowie i Głównego Inspektora Sanitarnego www.gis.gov.pl.

Verwenden Sie bewährte Informationsquellen über das Corona-Virus.

Wir empfehlen die Websites des Gesundheitsministeriums: www.gov.pl/zdrowie und des Sanitärinspektors www.gis.gov.pl.

Koronawirus COVID19. Jak postępować?

Coronavirus - COVID-19. Wie soll man wissen?

1

Unikaj i wiedz, że ...
Wichtig zu wissen:



Unikaj wyjazdów do obszaru ryzyka.
Vermeiden Sie Reisen in den Risikobereich.



Najczęściej objawy pojawiają się po 5-6 dniach.
Die häufigsten Symptome, die nach 5-6 Tagen auftreten



Wirus wylega się do 14 dni.
Das Virus entwickelt sich im Körper bis zu 14 Tagen

2

Zapobiegaj
Vorbeugung



Często i dokładnie myj lub dezynfekuj ręce.
Waschen oder desinfizieren Sie Ihre Hände häufig und gründlich



Kaszląc i kichając zakrywaj nos i usta łokciem lub chusteczką.
Bedecken Sie beim Husten und Niesen Ihre Mund und Nase mit einem Ellbogen oder einem Papiertaschentuch



Jeśli wystąpiły u Ciebie objawy choroby unikaj kontaktu z innymi.
Wenn Sie Symptome der Krankheit haben, vermeiden Sie Kontakte mit anderen

3

Działaj
Heute

Jeśli miałeś kontakt z osobą potencjalnie zarażoną lub wystąpiły u Ciebie objawy choroby, zadzwoń na infolinie.

Wenn Sie mit einer potenziell infizierten Person in Kontakt gekommen sind oder Symptome der Krankheit haben, rufen Sie sofort die Hotline an



kaszel / Husten

+



gorączka / Fieber

+



duszności / Atembeschwerden

Numer całodobowej infolinii NFZ dotyczącej postępowania w przypadku podejrzenia zakażenia
/ Die Nummer der 24/7 NFZ-Hotline für das Verfahren bei Verdacht auf Infektion: (0048) **800 190 590**



Interreg

Mecklenburg-Vorpommern/Brandenburg/Polska



EUROPEAN UNION

Projekt jest dofinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz budżetu państwa
(Fundusz Małych Projektów w ramach Programu Współpracy Interreg V A Meklenburgia-Pomorze Przednie/Brandenburgia/Polska w Euroregionie Pomerania)