

# Instrukcje higieniczne w celu zapobiegania chorobom (aktualnie Coronavirus)



Myc regularnie rece



Dokładnie myc rece  
mydłem (20-30 sek) a  
następnie  
zdezynfekowac



Trzymac rece z dala  
od twarzy



Kaszlec i kichac w  
zgiecie ramienia



Zachowac dystans



Z zywnoscia  
obchodzic sie  
higienicznie