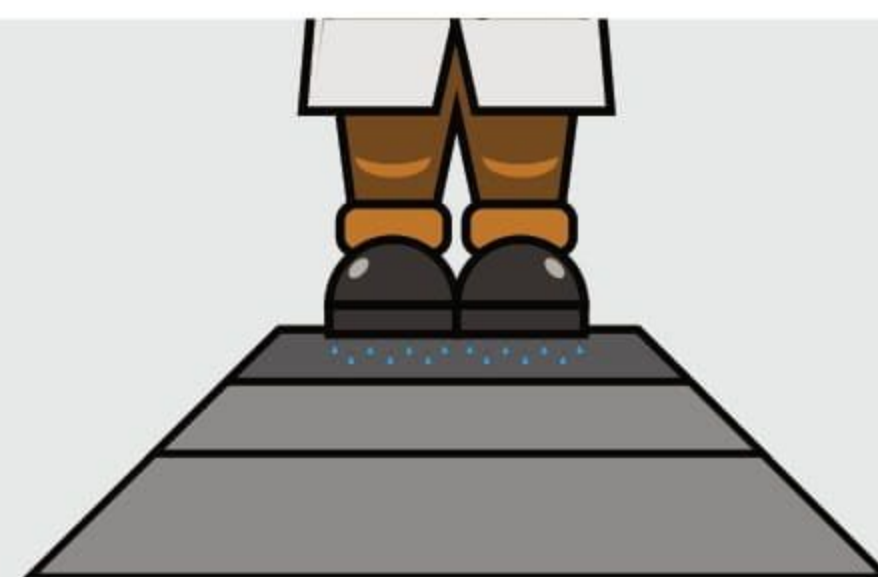


Zatrzymaj COVID-19 !

1

Dezynfekuj swoje buty

Wycieraj swoje buty 3 razy



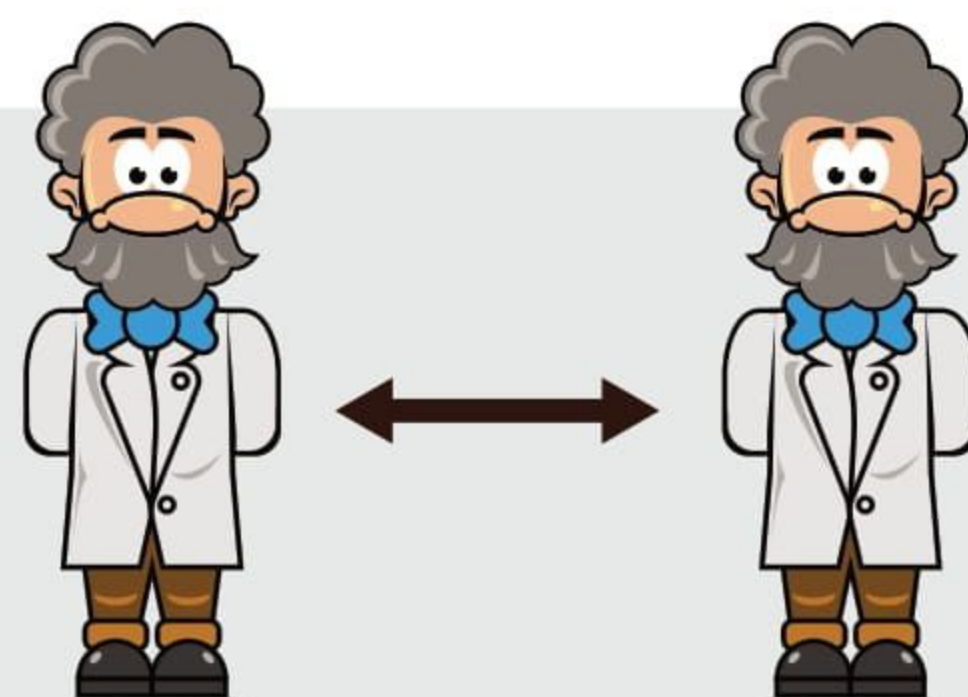
Myj ręce

Myj swoje ręce mydłem przez 20 sekund

2

Zachowaj dystans

Unikaj blizkiego kontaktu z osobami (które mają katar, kaszel, gorączkę)



3



Kichaj lub kaszł w łokieć

lub w chusteczkę i pamiętaj żeby ją wyrzucić

4

5

Źle się czujesz ?

Powiedz swojemu nauczycielowi jeśli nie czujesz się dobrze



Jedz zdrowo

Praktykuj dobre nawyki zdrowotne takie jak: jedzenie dużej ilości owoców i warzyw, wysypianie się, ćwiczenia ruchowe

6