

## W jaki sposób izolować się

Zastosuj się do porad otrzymanych od swojego lekarza prowadzącego.

Jeśli masz pytania lub zaczynasz się gorzej czuć, skontaktuj się ze swoim lekarzem prowadzącym, zadzwoń na infolinię Telehealth (1-866-797-0000) lub do publicznej służby zdrowia regionu Peel pod numer 905-799-7700

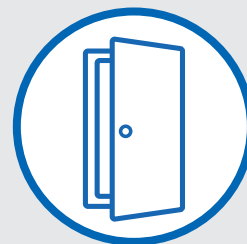
### Zostań w domu

- Nie korzystaj z transportu publicznego, taksówek ani wspólnych przejazdów.
- Nie chodź do pracy, szkoły ani innych miejsc użyteczności publicznej.



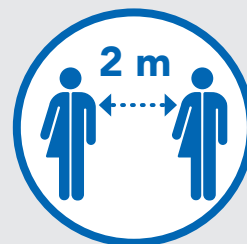
### Unikaj kontaktu z innymi

- Unikaj gości, chyba, że jest to konieczne (np. opiekunowie).
- Trzymaj się z daleka od ludzi starszych oraz ludzi z chorobami przewlekłymi (np. cukrzycą, problemami płucnymi, niedoborami odporności).
- Jeśli to możliwe, przebywaj w oddzielnym pokoju z dala od innych osób w twoim domu. Jeśli to możliwe, korzystaj z oddzielnej łazienki, jeśli taką posiadasz.
- Upewnij się, że dzielone z innymi pokoje mają dobry przepływ powietrza (np. otwarte okna).
- Jeśli podjęcie tych kroków nie jest możliwe, cały czas zachowuj odległość przynajmniej dwóch metrów od innych.



### Zachowaj odległość

- Jeśli jesteś w pomieszczeniu z innymi osobami, zachowaj odległość przynajmniej dwóch metrów i noś maskę zakrywającą nos i usta.
- Jeśli nie możesz nosić maski, inni ludzie powinni nosić maskę, kiedy są w tym samym pomieszczeniu, co ty.



### Myj ręce

- Myj często ręce wodą z mydłem.
- Osuszaj ręce papierowym ręcznikiem lub własnym ręcznikiem, którego nie używa nikt inny.
- Używaj płynu do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu, jeśli woda z mydłem nie jest dostępna.



## Zakrywaj się kaszląc i kichając

- Zakrywaj usta i nos chusteczką, kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Kaszląc lub kichając zasłaniaj się górną częścią rękawa lub łokciem, nie swoją ręką.
- Zużyte chusteczki wyrzucaj do wyłożonego workiem kosza na śmieci. Wyłożenie kosza na śmieci foliowym workiem ułatwia opróżnianie go i jest bezpieczniejsze.
- Myj ręce po opróżnieniu koszy na śmieci.



## Noś maskę zakrywającą nos i usta

- Noś maskę, jeśli musisz wyjść z domu, aby zobaczyć się z lekarzem prowadzącym.
- Noś maskę, jeśli jesteś w odległości do dwóch metrów od innych ludzi lub przebywasz w oddzielnym pokoju.
- Jeśli nie masz maski, utrzymuj odległość dwóch metrów od ludzi i zakrywaj się kaszląc i kichając.



## Dowiedz się o wirusie

COVID-19 jest nowym wirusem. Rozprzestrzenia się drogą kropelkową od osoby zarażonej na innych, z którymi ma ona bliski kontakt, np. z osobami które mieszkają pod tym samym dachem lub opiekunami.

**Bądź na bieżąco z wiarygodnymi informacjami na [peelregion.ca/coronavirus](https://peelregion.ca/coronavirus) lub 905-799-7700, Caledon 905-584-2216**