

# Будьмо в безпеці

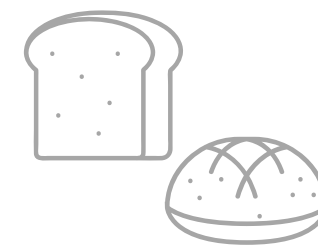
Потрібно дотримуватися правил гігієни їжі а також гігієну особистої щоб уникнути прикрих наслідків зв'язаних з можливою винекненням діареї, отруєння їжею і інших наслідків.

## Гігієна



- Завжди потрібно мити руки по використанню туалета і перед початком вживання їжі. Коли немає такої можливості використай з засобів дезинфекції на базі алкоголя або скористайся з одноразових хусточок пропитаних спиртом.
- Використовуй тільки особисті засоби гігієни (щіточка зубна, рушник, мило, набір до гоління, ножниці до нігтів і пилочки).
- Використовуй тільки особисті прибори до волосся ( щітка або гребінець). Щоб запобігти вошам, регулярно контролюй стан шкіри на голові і волосся.
- Закрий ніс і рот під час кашлю хусточкою одноразовою або зігнутих ліктем. Викинь хусточку до кошика на сміття і старанно помий руки.
- Носи маску правильно, закривай ніс і рот.

## Продукти харчування



- Зберігайте і приготуйте їжу правильно.
- Не пий воду чи інші напої з загальної бутилки.
- Якщо можливо використай свою кружку тарілку виделку ложку тощо.
- Не ділися їжею котру вже почав споживати тому що можеш переносити різні хвороби також інфекційні.
- Для приготування їжі використовуй тільки підходящу воду.
- Мий старанно овочі і фрукти особливо ті що вживаєш стрими.
- Зберігай їжу від комах і звірів.
- Якщо вигляд запах або консистенція продукту харчування / страви викликає у Вас сумнів відмовтеся від споживання.

## Безпека



- Піклуйся про свої речі особисті: документи, карти банківські, телефон тощо.
- Зберігайте ліки здалека від дітей.
- Не вживай ліки які змінили запах консистенція або смак.
- Не вживай ліків невідомого походження.

## Де шукати допомоги



**800 190 590**

Цілодобова інфолінія Народового Фондуша Здоров'я інфолінія забезпечить інформацією про стан здоров'я біженця з України.

**800 137 200**

Телеплатформа першого контакту  
Професійна допомога медична через тел в ночі вихідні дні і свята.

**[www.medicalhelp.pl](http://www.medicalhelp.pl)**

Пошукова система медичних установок з українськомовним персоналом.

