

bądźMY bezpieczni

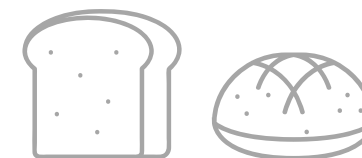
Przestrzeganie zasad dotyczących higieny żywienia i żywności oraz dbania o higienę osobistą pozwoli uniknąć przykrych konsekwencji związanych z możliwością wystąpienia biegunki, zatruc pokarmowych i innych dolegliwości.

HIGIENA



- Zawsze myj ręce po wyjściu z toalety i przed przystąpieniem do przygotowywania posiłków. Gdy nie ma takiej możliwości, użyj środka dezynfekującego na bazie alkoholu lub nasączonych nim chusteczek jednorazowych.
- Korzystaj z osobistych przyborów higienicznych (szczoteczka do zębów, ręcznik, mydło w kostce, przybory do golenia, nożyczki/cążki do paznokci, pilniczek).
- Używaj własnych przyborów do włosów (grzebień/szczotka do włosów). Aby zapobiegać wszawicy, regularnie kontroluj stan skóry głowy i włosów.
- Zakryj nos i usta podczas kichania i kaszlu chusteczką jednorazową lub zgiętym łokciem. Wyrzuć chusteczkę do kosza i umyj ręce.
- Noś prawidłowo maseczkę, zasłaniając nos i usta.

ŻYWNOŚĆ



- Zachowaj odpowiednio higieniczne warunki przygotowywania i spożywania posiłków.
- Nie pij wody i innych napojów ze wspólnej butelki.
- Jeśli to możliwe, używaj własnego kubka, talerza oraz sztućców.
- Nie dziel się jedzeniem, które już zacząłeś jeść ze względu na możliwość przeniesienia tą drogą wielu chorób, w tym zakaźnych.
- Do przygotowywania żywności używaj tylko wody zdatnej do picia.
- Myj dokładnie owoce i warzywa, szczególnie te spożywane na surowo.
- Chronь żywność przed owadami i zwierzętami.
- Jeśli wygląd, zapach lub konsystencja produktu spożywczego/potrawy budzi twoje wątpliwości, zrezygnuj z ich spożycia.

BEZPIECZEŃSTWO



- Dbaj o swoje rzeczy osobiste: dokumenty, środki płatnicze, urządzenia mobilne.
- Przechowuj leki w miejscach niedostępnych dla dzieci.
- Nie stosuj produktów leczniczych, które zmieniły swój zapach, konsystencję i smak od momentu otwarcia.
- Nie stosuj leków pochodzących z niewiadomego źródła.

Gdzie szukać pomocy w języku ukraińskim?



800 190 590

Całodobowa infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia. Infolinia udziela informacji na temat świadczeń zdrowotnych dla uchodźców z Ukrainy.

800 137 200

Teleplatforma pierwszego kontaktu. Profesjonalna pomoc medyczna przez telefon w nocy, weekendy i święta.

www.medicalhelp.pl

Wyszukiwarka podmiotów leczniczych z ukraińskojęzycznym personelem.



WSSE w Warszawie
www.gov.pl/wsse-warszawa
#dbamyozdrowie