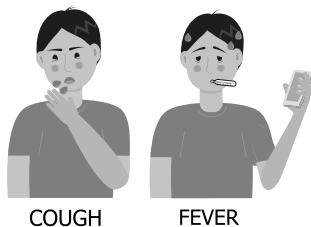


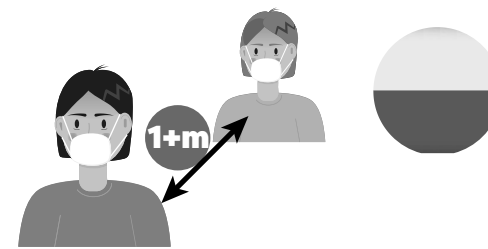
Myj często ręce, zwłaszcza po powrocie do domu i przed jedzeniem.



COUGH

FEVER

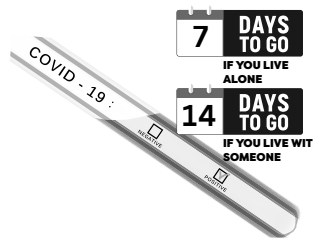
Jeżeli masz kaszel, temperaturę lub zauważysz u siebie zmianę w odczuwaniu smaku lub zapachu, zostań w domu i poddaj się testowi – zadzwoń pod numer 119 lub wejdź na stronę [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)



Zachowaj odległość przynajmniej 1 metra od innych i noś przykrycie na usta i nos.



Jeżeli źle się czujesz, masz gorączkę, kaszel lub brak smaku lub powonienia – zostań sam w domu i poddaj się testowi.



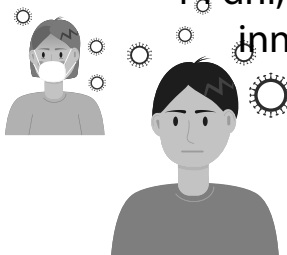
Jeżeli test wykaże, że jesteś nosicielem wirusa, zostań w domu przez 10 dni lub przez 14 dni, jeżeli mieszkasz z innymi osobami.



Zakrywaj twarz, żeby ograniczyć rozsiewanie infekcji.



Jadąc autobusem osłaniaj twarz.



Możesz zarazić kogoś wirusem bez posiadania objawów choroby – trzymaj się z daleka od innych.



W autobusie zachowaj odstęp od innych osób.



Zadzwoń pod numer 119, żeby ustalić test na COVID-19.  
Dzwoń pod numer 111 w przypadku nagłego problemu natury medycznej.