

# POMÓŻ ZAPOBIEGAĆ COVID-19

## MYJ CZĘSTO RĘCE



Zwilż ręce mydłem i wodą.



Pocieraj ręce przez 20 sekund. Nie zapomnij o paznokciach i okolicach między palcami.



Splucz pod ciepłą bieżącą wodą.



Wytrzyj ręce w swój własny suchy ręcznik.



Twoje ręce są teraz czyste.  
Wyrzuć ręcznik.