

Najnowsze doniesienia, szczególnie z nad polskiego morza oraz Bieszczad, wskazują, że Polacy tłumnie ruszyli na urlopy. Pomimo tego, iż już częściowo zapomnieliśmy o wirusie - ten nadal jest groźny. Dzienna liczba zakażeń w Polsce oscyluje około 400. Czy możemy się uchronić przed wirusem podczas wakacji – tak! Warto pamiętać jednak o kilku ważnych zasadach.

Po pierwsze higiena rąk. Ręce należy myć pod ciepłą wodą z użyciem mydła, przez co najmniej 30 sekund. W sytuacji gdy nie mamy dostępu do wody i mydła należy użyć specjalnego żelu lub płynu do dezynfekcji. Butelkę z takim preparatem powinniśmy mieć zawsze przy sobie w kieszeni bądź w torebce – to konieczne wyposażenie podczas wakacji. Szczególnie należy uważać czego dotykamy – trzeba ograniczyć dotykanie w przestrzeni publicznej: klamek, guzików od windy, poręczy i barierki. Ponadto nie należy dotykać twarzy, oczu, ust w przestrzeni publicznej.

Po drugie pamiętajmy o zachowaniu dystansu społecznego i unikaniu zatłoczonych miejsc. Minimalna odległość powinna wynosić co najmniej 2 metry. Największe ryzyko zakażenia występuje w zamkniętych pomieszczeniach – kościoły, sklepy, pociągi, galerie itd. Duże ryzyko występuje również na zatłoczonych plażach, szlakach górskich, w restauracjach czy letnich ogródkach.

Po trzecie i już ostatecznie koniecznie należy pamiętać o obowiązku noszenia maseczki. Maseczki należy nosić tak, aby zasłaniały usta i nos. Tych jednorazowych należy używać tylko raz a zużyte wyrzucać bezpośrednio do kosza – nie chować ich w kieszeniach bądź torebkach. Te, które są wielorazowe należy prać po każdym użyciu. Trzeba pamiętać, aby jak najrzadziej dotykać maseczki.