

# Do osób starszych lub przewlekle chorych

Zachowaj szczególną ostrożność z uwagi na swoją zwiększoną podatność na poważną chorobę, która może wynikać z zakażenia nowym koronawirusem! Koronawirus rozprzestrzenia się zwykle poprzez uścisk dłoni oraz drogą kropelkową – przez kaszlenie i kichanie. Chroniąc siebie przyczyniasz się również do ochrony innych!  
Dlatego stosuj się do poniższych rad.



**Unikaj większych zgromadzeń  
i środków transportu  
publicznego**



**Zachowaj dystans  
i proś innych o zachowanie  
ostrożności**



**Unikaj niepotrzebnego  
kontaktu fizycznego  
– pamiętaj, że możesz  
odmówić udziału  
w spotkaniach towarzyskich**



**Często myj dłonie  
lub używaj żelu  
dezynfekującego,  
a wychodząc na zewnątrz  
rozważ założenie rękawiczek**