Przestrzegaj Zasad Higieny:

* myj często ręce wodą z mydłem, przez 30 sek., a jeśli nie ma takiej możliwości, dezynfekuj je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%)
* Zapoznaj się z instrukcją mycia rąk na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego.
* podczas kaszlu czy kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką, a następnie jak najszybciej wyrzuć ją do zamkniętego kosza i umyj ręce (patrz poprzedni punkt)
* używaj oddzielnych naczyń niż pozostałe osoby przebywające w mieszkaniu.
* jeśli masz możliwość, korzystaj z osobnej łazienki/toalety niż pozostali domownicy. Jeśli nie masz takiej możliwości, po skorzystaniu z toalety/łazienki zdezynfekuj ją dostępnym środkiem czystości. Najlepiej korzystaj z łazienki jako ostatni z domowników
* dezynfekuj WC dostępnymi dla gospodarstw domowych środkami. Przed wyjściem z toalety umyj dokładnie ręce (w celu uniknięcia ewentualnego skażenia dotykanych powierzchni np. klamek)
* pierz swoje rzeczy, pościel, ręczniki, ubrania (jak najczęściej), w temperaturze 60 stopni. Nie używaj niczego, co wymaga prania ręcznego
* codziennie czyść wszystkie dotykane powierzchnie: blaty, klamki, armatury łazienkowe, toalety, telefony, klawiatury, tablety i stoliki nocne, urządzenia, których dotykasz
* czyść również wszystkie powierzchnie, które mogą zawierać krew, stolec lub płyny ustrojowe
* używaj środków czyszczących/dezynfekujących zgodnie z instrukcjami na etykiecie. Jeśli sięgnąłeś po produkt, którego na co dzień nie używasz, a który Ci polecono jako skuteczny na wirusy, sprawdź, czy możesz używać tego w pomieszczeniu, w którym przebywają ludzie lub zwierzęta, i czy nie powinieneś przy jego stosowaniu zachować środków ostrożności, np. używać rękawiczek i zapewnić dobrą wentylację
* dbaj o to, by Twój organizm miał zapewnione wszystko, co niezbędne do dobrego funkcjonowania: wysypiaj się, dobrze odżywiaj, pij min. 1,5 l wody dziennie.