

Sprawdź  
wiarygodne  
źródła:

[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)  
Bezpłatna infolinia 24/7:  
**800 190 590**

  
KPRM

**Zastów usta i nos**  
**Rób to właściwie!**  
**Chrońmy siebie nawzajem.**

Jeśli wychodzisz z domu, musisz zakryć usta i nos. Możesz to zrobić za pomocą maseczki jednorazowej, materiałowej, apaszki, szalika czy kasku ochronnego. Pamiętaj! Zastaniaj zarówno usta, jak i nos – nie noś maseczki na brodzie.

### Kiedy MUSZĘ zakryć usta i nos?



**W galerii handlowej, sklepie, na targu**  
a także w innych punktach usługowych



**Na ulicy**  
gdy idę, jadę rowerem lub na hulajnodze



**W miejscach publicznych**  
np. w urzędzie, szkole, uczelni, banku, parku



**W pracy**  
gdy obsługuję osoby z zewnątrz  
(np. klientów)

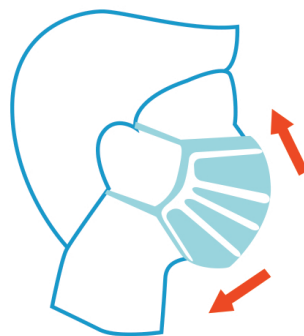


**W komunikacji zbiorowej**  
np. w autobusie, tramwaju, metrze,  
w prywatnym busie



**W samochodzie osobowym**  
gdy jadę z osobą, z którą na co dzień nie  
mieszkam

### Jak WŁAŚCIWIE zakrywać usta i nos?






Przed nałożeniem  
ochrony umyj ręce.  
Zakryj usta i nos.  
Upewnij się, że  
maska nie odstaje  
od twarzy.



Gdy odstaniasz nos  
lub nosisz maseczkę  
na brodzie, ochrona  
nie jest skuteczna.  
A Ty możesz  
zarażać innych!

### Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa!

-  Właściwie zastaniaj usta i nos.
-  Często i dokładnie myj ręce.
-  Zachowaj 2-metrową odległość od innych.

## Uwaga!

Policjanci, kasjerzy w banku czy sprzedawcy w sklepie mogą poprosić nas o odkrycie twarzy w celu identyfikacji. Mamy obowiązek uczynić to na ich prośbę.