

# **Broszura informacyjna dla mieszkańców: Osłony twarzy i środki odkażające do rąk.**

Ta broszura informacyjna została opracowana jako załącznik do osłon twarzy i środków odkażających do rąk, które zostały przekazane lokalnym bankom żywności przez Urząd Miasta Birmingham w ramach reakcji na koronawirusa (COVID-19). Ta dostawa została również sfinansowana przez Partnership for Healthy Cities (Sieć Zdrowych Miast).

## **Osłony twarzy:**

Osłony twarzy mogą chronić przed rozprzestrzenianiem się COVID-19, ponieważ zakrywają nos i usta, które są głównym potwierdzonym źródłem zakaźnych wydzielin i kropelek.

Osłona twarzy powinna:

- zakrywać nos i usta oraz umożliwiać wygodne oddychanie
- wygodnie i ściśle przylegać do twarzy
- być umocowana wiązaniami lub pętelkami na uszy
- być wykonana z wygodnego i oddychającego materiału, np. bawełny
- być wykonana z co najmniej dwóch warstw materiału
- jeśli nie jest jednorazowego użytku, powinna nadawać się do normalnego prania i suszenia bez uszkodzenia.

Aby prawidłowo używać osłony twarzy, należy:

- myć ręce wodą z mydłem przez 20 sekund lub używać środka odkażającego do rąk przed założeniem lub zdjęciem osłony
- unikać noszenia jej wokół szyi lub na czole
- unikać dotykania tej części osłony, która zakrywa usta i nos
- zmienić osłonę twarzy, jeśli zrobiła się wilgotna lub po jej dotknięciu.

## **Dalsze informacje:**

<https://www.gov.uk/government/publications/face-coverings-when-to-wear-one-and-how-to-make-your-own>

Osoby niemogące nosić osłony twarzy z powodu wieku, stanu zdrowia lub niepełnosprawności mogą pod powyższym linkiem pobrać bezpłatną kartę zwolnienia.

## **Środek odkażający do rąk:**

Mycie rąk to jeden z najważniejszych sposobów powstrzymania rozprzestrzeniania się koronawirusa. Podczas mycia rąk, usuwamy brud, wirusy i bakterie, zapobiegając ich przenoszeniu na inne osoby i przedmioty.

Należy regularnie myć ręce wodą z mydłem przez 20 sekund. Instrukcje dotyczące najlepszego sposobu mycia rąk można znaleźć na witrynie: <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-to-wash-your-hands/>.

Jeśli woda i mydło nie są dostępne, należy użyć środka odkażającego zawierającego minimum 60% alkoholu. Używając środka odkażającego do rąk, należy nałożyć go na jedną dłoń i rozprowadzać po obu dłoniach aż do wyschnięcia.

## **Wyłączenie odpowiedzialności:**

Urząd Miasta Birmingham nie przyjmuje żadnej odpowiedzialności w związku z użyciem dostarczonych przez Urząd osłon twarzy i środków odkażających do rąk.

## **Obserwuj nas w mediach społecznościowych:**

[twitter.com/healthybrum](https://twitter.com/healthybrum)

[facebook.com/healthybrum](https://facebook.com/healthybrum)

[instagram.com/bcchealthybrum](https://instagram.com/bcchealthybrum)

[youtube.com/channel/UC3RlwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q](https://youtube.com/channel/UC3RlwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q)