

# JAK PRAWIDŁOWO ZASŁANIAĆ USTA I NOS?



Założ maseczkę,  
tak aby zakrywała usta,  
nos i podbródek



Nie zakładaj maski  
na brodę, szyję ani czoło



Upewnij się, że między  
twarzą a maską nie ma  
żadnych przerw i możesz  
swobodnie oddychać



Nie dotykaj maski, a jeśli  
to zrobisz, umyj ręce albo  
użyj środka do dezynfekcji rąk

