



Koronawirus

COVID-19

Wspólna  
odpowieź!

## Potrzebujesz pomocy?

- jeśli masz problem z zaopatrzeniem w żywność i nie ma kto ci pomóc
- jeśli znasz kogoś, kto może potrzebować pomocy
- jeśli chcesz zaoferować pomoc w swojej społeczności

[www.kirklees.gov.uk/covid19response](http://www.kirklees.gov.uk/covid19response)

Infolinia: 01484 226919 (8.00-18.00 pon-pt)

## Społeczności w akcji

Większe organizacje społeczne także koordynują działania w Kirklees:

Yorkshire Children's Centre

Denby Dale Centre

More in Common

Huddersfield Mission

Paddock Trust

Local Services 2 You

Holmfirth Tech

Chestnut Centre Centre

Colne Valley Care Co-operative

Aby się z nimi skontaktować, odwiedź naszą stronę internetową lub zadzwoń na powyższą infolinię. Aby uzyskać więcej informacji:

<https://covidmutualaid.org/local-groups>

Bądź na bieżąco z najnowszymi lokalnymi informacjami i wsparciem:

[www.kirklees.gov.uk/coronavirus](http://www.kirklees.gov.uk/coronavirus)

  @KirkleesCouncil

 Kirklees  
COUNCIL

# Zostań w domu

chyba, że musisz wyjść w celu:



koniecznych  
zakupów



ćwiczenia  
raz na dzień



pomocy  
szczególnie narażonym



pracy  
Jeśli nie możesz  
z domu

Zachowaj 2m odstępu od innych osób

## Myj ręce

często wodą i mydłem, przez co najmniej 20 sekund.

Szczególnie, gdy...



wracasz do domu



używasz toalety



jesz/dotykasz jedzenia



kaszlesz lub kichasz

Kiedy kaszlesz lub kichasz, zakryj usta i nos chusteczką lub rękawem (nie dłonią).  
Użyte chusteczki wrzuć natychmiast do kosza, a potem umyj ręce.  
Nie dotykaj oczu, nosa ani ust, jeśli twoje ręce nie są czyste.

Zachowaj 2m odstępu od innych osób

## Dbaj o siebie

Ważne jest, aby dbać o swoje zdrowie w tym trudnym czasie



bądź w kontakcie



wysypiaj się



zachowaj plan



dbaj o psychikę

[www.kirklees.gov.uk/coronavirus](http://www.kirklees.gov.uk/coronavirus)

  @KirkleesCouncil

 **Kirklees**  
COUNCIL