

# Chroń siebie i innych



**Zakrywaj twarz**



**Unikaj zatłoczonych miejsc**



**Regularnie myj ręce**



**Zachowuj dystans 2 metrów**



**Zastosuj samoizolację i zgłoś zapotrzebowanie na test, jeżeli masz objawy**

[nhsinform.scot/coronavirus](https://nhsinform.scot/coronavirus)

[#WeAreScotland](https://twitter.com/WeAreScotland)