

KORONAWIRUS

musisz to wiedzieć !!!

KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

Jak zapobiegać zakażeniu?



Często myj ręce, używając mydła i wody.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.



Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od osób, które kaszlą i kichają.



Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

PAMIĘTAJ !!!

W przypadku kiedy istnieje podejrzenie zakażenia ale nie masz jeszcze objawów pozostań w domu, **unikaj kontaktu z innymi osobami** aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśniaj **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POZ (chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie) **ani nie udawaj się do szpitala** bez wcześniejszego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne.

Jeden chory pacjent (**również Ty**) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni!!!

Myj często ręce wodą z mydłem lub środkiem odkażającym na bazie alkoholu.

Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.

Zasłaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz.

Nie zbliżaj się do osób chorych.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

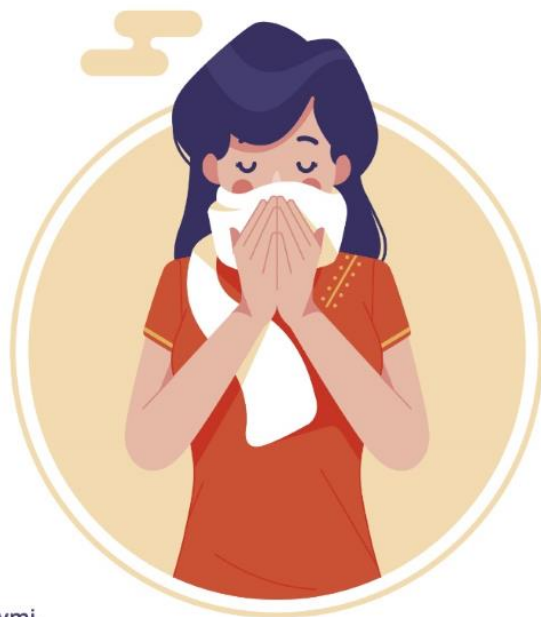
Sposoby ograniczania ryzyka zakażenia KORONAWIRUSEM



UMYJ RĘCE

- po kaszlu lub kichaniu,
- podczas opieki nad chorym,
- przed, w trakcie i po przygotowaniu posiłku,
- przed jedzeniem,
- po skorzystaniu z toalety,
- kiedy ręce są widocznie zabrudzone,
- po pracy ze zwierzętami lub odpadami zwierzęcymi.

Często przecieraj ręce chusteczkami do dezynfekcji na bazie alkoholu lub myj ręce wodą i mydłem.



CHROŃ SIEBIE I INNYCH PRZED ZACHOROWANIEM

- podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę natychmiast wyrzuć do kosza i umyj ręce lub zastosuj płyn dezynfekujący,
- unikaj bliskiego kontaktu z każdym, kto ma gorączkę i kaszel,
- unikaj spluwania w miejscach publicznych.

Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem zwróć się o pomoc do lekarza. Przekaż mu informacje o miejscach i czasie swoich ostatnich podróży. Noś maseczkę!



STOSUJ ZASADY BEZPIECZEŃSTWA ŻYWNOŚCI

- dokładnie gotuj mięso i jajka,
- używaj oddzielnych desek oraz noży do krojenia surowego mięsa,
- umyj ręce między kontaktem z surowym i gotowanym pożywieniem,
- nie spożywaj mięsa pochodzącego z niewiadomego źródła, może pochodzić od zakażonych zwierząt.

Ugotowane i prawidłowo przyrządzone produkty mięsne można bezpiecznie spożywać, nawet jeśli pochodzą z obszarów, na których występują ogniska zachorowań.

WIĘCEJ INFORMACJI

www.gis.gov.pl

Zapraszamy na stronę internetową Głównego Inspektoratu Sanitarnego, gdzie znajdą Państwo aktualne dane, zalecenia i informacje dotyczące koronawirusa z Wuhan.



PODRÓŻUJ BEZPIECZNIE

- unikaj podróży, jeśli masz gorączkę i kaszel,
- unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę i kaszel,
- często myj ręce wodą z mydłem oraz stosuj płyn do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu,
- unikaj dotykania oczu, nosa i ust,
- podczas kaszlu lub kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Natychmiast wyrzuć chusteczkę i umyj ręce,
- jeśli zdecydujesz się nosić maseczkę, upewnij się, że zakrywa ona usta i nos. Unikaj dotykania założonej maski. Niezwłocznie wyrzuć po każdym użyciu maseczkę jednorazowego użytku oraz umyj ręce po zdjęciu maseczki,
- unikaj jedzenia niedogotowanego pożywienia,
- unikaj kontaktu z chorymi zwierzętami.

Jeśli zachorujesz podczas podróży, poinformuj o tym obsługę i zgłoś się natychmiast po pomoc lekarską.

Sposoby ograniczania ryzyka zakażenia koronawirusem:



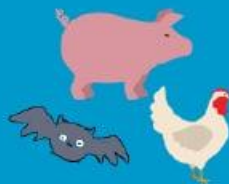
Częste przecieranie rąk chusteczkami do dezynfekcji na bazie alkoholu lub mycie rąk wodą i mydłem

Podczas kaszlu i kichania zakrywanie ust i nosa zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę należy natychmiast wyrzucić i umyć ręce



Unikanie bliskiego kontaktu z każdym, kto ma gorączkę i kaszel

Dokładne gotowanie mięsa i jajek



Unikanie kontaktu z chorymi lub niebezpiecznymi zwierzętami



World Health
Organization

Chroń siebie i innych przed zachorowaniem

Umyj ręce



- po kaszlu lub kichaniu
- podczas opieki nad chorym
- przed, w trakcie i po przygotowaniu posiłku
- przed jedzeniem
- po skorzystaniu z toalety
- kiedy ręce są widocznie zabrudzone
- po pracy ze zwierzętami lub odpadami zwierzęcymi



**World Health
Organization**

Umyj ręce

Umyj ręce mydłem i bieżącą wodą, kiedy są **widocznie zabrudzone**



Jeśli twoje **ręce nie są widocznie zabrudzone**, często przecieraj je chusteczkami do dezynfekcji lub użyj płynu dezynfekcyjnego do rąk na bazie alkoholu, lub myj wodą z mydłem



World Health
Organization

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



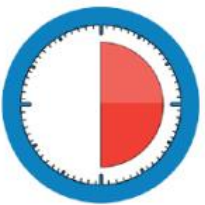
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugą dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Chroń innych przed zachorowaniem

Podczas kaszlu i kichania **zakryj usta i nos chusteczką lub zgiętym łokciem**. Następnie wyrzuć chusteczkę i umyj ręce wodą i mydłem lub zastosuj płyn dezynfekcyjny



Wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza bezpośrednio po użyciu

Po kaszlu, kichaniu oraz podczas opieki nad chorym, **przecieraj ręce** chusteczkami do dezynfekcji lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu, lub myj ręce wodą i mydłem



World Health
Organization

Chroń innych przed zachorowaniem



Unikaj bliskiego kontaktu z innymi, kiedy masz katar, kaszel lub gorączkę

Unikaj spluwania w miejscach publicznych



- Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem **zwróć się o pomoc do lekarza**. Przekaż informacje o miejscach i czasie swoich ostatnich podróży



World Health
Organization

Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności

Używaj oddzielnych desek
oraz noży do krojenia
surowego mięsa oraz
gotowanego pożywienia



Umyj ręce między
kontaktem z surowym
i gotowanym
pożywieniem

Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności

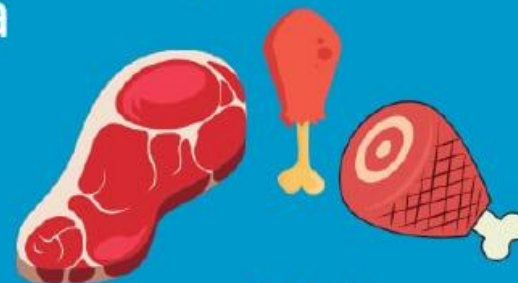
nie należy
spożywać mięsa
pochodzącego od
chorych zwierząt



World Health
Organization

Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności

Ugotowane i prawidłowo
przyrządzone
produkty mięsne można
bezpiecznie spożywać,
nawet jeśli pochodzą
z obszarów
w których występują
ogniska zachorowań



World Health
Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

**Unikaj podróży, jeśli
masz gorączkę i kaszel**



**Jeśli masz gorączkę, kaszel
i trudności w oddychaniu
niezwłocznie zwróć się o pomoc
lekarską oraz udziel informacji
swojemu lekarzowi
o niedawno odbytych podróżach**



World Health
Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Unikaj bliskiego kontaktu
z osobami, które mają
gorączkę oraz kaszel



**Często myj ręce wodą z
mydłem oraz stosuj płyny
dezynfekcyjne do rąk na
bazie alkoholu**

**Unikaj dotykania
oczu, nosa lub ust**



World Health
Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Podczas kaszlu lub kichania
**zakryj usta i nos zgiętym
łokciem lub chusteczką –
natychmiast wyrzuć chusteczkę
i umyj ręce**



Jeśli zdecydujesz się nosić
maseczkę, upewnij się że **zakrywa
ona usta i nos – unikaj dotykania
założonej maski**



**Niezwłocznie wyrzuć po każdym
użyciu maseczkę jednorazowego
użytku oraz umyj ręce po zdjęciu
maseczki**



World Health
Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Jeśli zachorujesz
podczas podróży,
poinformuj o tym
załogę i niezwłocznie
zgłoś się po pomoc
lekarską



Jeśli zgłosisz się po
pomoc lekarską,
poinformuj lekarza
o odbytych podróżach



World Health
Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE

PODCZAS PODRÓŻY

Unikaj jedzenia
nieodgotowanego
pożywienia



Unikaj soplwania
w miejscach publicznych

Unikaj bliskiego
kontaktu oraz
podróży z chorymi
zwierzętami



World Health
Organization

SPOSOBY OGRANICZENIA RYZYKA ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM:



Częste przecieranie rąk **CHUSTECZKAMI DO DEZYNFEKCJI** na bazie alkoholu lub **MYCIE RĄK** wodą i mydłem



Podczas kaszlu i kichania **ZAKRYWANIE UST I NOSA** zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę należy natychmiast wyrzucić i umyć ręce



UNIKANIE BLISKIEGO KONTAKTU z każdym, kto ma gorączkę i kaszel



DOKŁADNE GOTOWANIE mięsa i jajek



UNIKANIE KONTAKTU z chorymi lub bezpiecznymi zwierzętami

Myj ręce – chronź życie!

To prosty i skuteczny sposób by zatrzymać rozprzestrzenianie się zakażeń!



www.gis.gov.pl



Główny
Inspektorat
Sanitarny