

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.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

Jak skutecznie myć ręce?



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



2 Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydł je.



4 Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



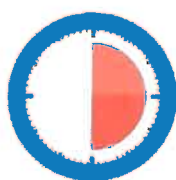
5 Namydł wierzch jednej dłoni wnętrzem drugą dłoni i na przemian.



6 Namydł obydwa nadgarstki.



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



Całkowity czas:
30 sekund

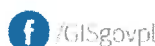
Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS_gov



/GISgovpl



/GIS_gov_pl



/gis.gov.pl

ZASADY ZACHOWANIA

Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania

Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu – płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%).

Dlaczego? Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków i wirusów. Jeśli kichasz lub kaszlesz w dłonie, możesz zanieczyścić przedmioty lub dotykane osoby.

Zachowaj bezpieczną odległość

Zachowaj co najmniej 1 metr odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy

kaszlą, kichają i mają gorączkę.

Dlaczego? Gdy ktoś zarażony wirusem powodującym chorobę układu oddechowego, taką jak COVID-19, kaszle lub kicha, wydala pod ciśnieniem małe kropelki śliny i śluzu zawierające wirusa. Jeśli jesteś zbyt blisko, istnieje ryzyko, że możesz wdychać wirusa.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Dlaczego? Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być skażone wirusem. Jeśli dotkniesz oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, możesz przenieść wirusa z powierzchni na siebie.

Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej

Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej zgodnie z informacją zamieszczoną na stronie.

Dlaczego? Objawy ze strony układu oddechowego z towarzyszącą gorączką mogą mieć wiele przyczyn np. wirusową (wirusy grypy, adenowirusy, rynowirusy, koronawirusy, wirusy paragrypy) czy bakteryjną (pałeczka *Haemophilus influenzae*, pałeczka krztuśca, chlamydia, mykoplazama).

Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do Chin

Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do Chin, pamiętaj o stosowaniu podstawowych zasad ochrony podczas kaszlu, kichania oraz higieny rąk i pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe.

Chroń siebie i innych przed zachorowaniem

Podejrzenie zakażenia SARS-Cov-2 jest powiązane:

- z podróżowaniem po obszarze Chin, w którym zgłoszono przypadki zakażenia SARS-Cov-2, lub
- bliskim kontaktem z kimś, kto podróżował po Chinach i ma objawy ze strony układu oddechowego.