

## WAŻNE INFORMACJE NA TEMAT POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU PODEJRZENIA ZAKAŻENIA

# KORONAWIRUSEM

**Jeżeli nie odczuwasz objawów chorobowych lub jeśli masz gorączkę, kaszel, problemy z oddychaniem, ALE w ciągu ostatnich 14 dni NIE podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem i NIE miałeś kontaktu z osobą chorą z powodu infekcji wywołanej koronawirusem:**

- Zapytaj farmaceutę o zalecane środki zapobiegania infekcji.
- Zachowaj higienę osobistą - zasłaniaj chusteczką usta i nos podczas kaszlu i kichania, jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Unikaj kontaktu z osobami z widocznymi objawami choroby takimi jak kaszel, katar, podwyższona temperatura ciała.

**Jeżeli NIE odczuwasz objawów chorobowych, ALE w ciągu ostatnich 14 dni podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem lub miałeś kontakt z osobami zakażonymi koronawirusem:**

- Zapytaj farmaceutę o zalecane środki zapobiegania rozprzestrzenianiu się infekcji.
- Skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.
- Dane teleadresowe stacji sanitarno-epidemiologicznej możesz uzyskać:
  - od farmaceuty,
  - na infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia **800 190 590**,
  - na stronie [www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)
- W miarę możliwości przez 14 dni ogranicz społeczno-zawodowe kontakty z innymi osobami.
- Zachowaj higienę osobistą - jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Dwa razy dziennie mierz temperaturę ciała.
- W przypadku wystąpienia gorączki (38°C), kaszlu, trudności z oddychaniem udaj się do oddziału chorób zakaźnych, najbliższego do miejsca zamieszkania.

**Jeżeli masz gorączkę (38°C), kaszel, problemy z oddychaniem i w ciągu ostatnich 14 dni podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem lub miałeś kontakt z osobą chorą z powodu infekcji wywołanej koronawirusem:**

- Skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.
- Jak najszybciej udaj się do oddziału chorób zakaźnych, najbliższego do miejsca zamieszkania.
- Informację o najbliższym oddziale chorób zakaźnych oraz dane teleadresowe stacji sanitarno-epidemiologicznej możesz uzyskać:
  - od farmaceuty,
  - na infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia **800 190 590**,
  - na stronie [www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)
- Jeżeli jesteś chory, to w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się wirusa używaj maski ochronnej.
- Zachowaj higienę osobistą - zasłaniaj chusteczką usta i nos podczas kaszlu i kichania, jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Ogranicz kontakt z innymi osobami i nie korzystaj z transportu publicznego.

**Jak uniknąć zarażenia się koronawirusem 2019-nCoV? Przede wszystkim należy stosować podstawowe zasady higieny. Eksperti przekonują, by zachować spokój i postępować rozsądnie według zaleceń. Światowa Organizacja Zdrowia poleca częste mycie rąk, zakrywanie ust podczas kaszlu, kontakt z lekarzem w przypadku wystąpienia objawów zakażenia wirusem.**

## **Jak zminimalizować ryzyko zarażenia się koronawirusem z Chin 2019-nCoV?**

### **1. Często myj ręce**

Regularnie i dokładnie myj ręce wodą i mydłem lub specjalnymi preparatami odkażającymi z alkoholem. Dlaczego? Ponieważ częste mycie rąk zabija wirusy, które mogą znajdować się na rękach i nie wniknęły jeszcze do organizmu.

## **JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?**



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż 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.



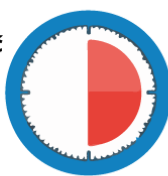
**5** Namydł wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydł obydwie nadgarstki.



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



**Całkowity czas: 30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**





## **2. Zachowaj bezpieczny dystans**

Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od osób, które kaszlą lub kichają. Kiedy ktoś kaszle lub kicha, rozpyła wydzielinę z nosa lub ust, która może zawierać wirusa. Jeśli jesteś zbyt blisko, możesz wdychać wydzielinę i zarazić się koronawirusem.

## **3. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust**

Dłoni dotykasz w ciągu dnia bardzo wielu powierzchni, które mogą „zbierać” wirusy. Przez zanieczyszczoną dłoń możesz przenieść koronawirusa do oczu, nosa lub ust skąd może przedostać się do organizmu i wywołać zachorowanie.

## **4. Zasięgnij opinii lekarza, jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem**

Zostań w domu, jeśli źle się czujesz. Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem, zwróć się po pomoc lekarską, ale wcześniej zadzwoń na odpowiednią infolinię i upewnij się, czy objawy mogą zagrażać zdrowiu. Postępuj zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Zdrowia.

Władze krajowe i lokalne mają najbardziej aktualne informacje na temat sytuacji w okolicy. Zadzwoń z wyprzedzeniem, by lekarz mógł szybko skierować cię do właściwej placówki medycznej. Takie postępowanie może również zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa wśród osób w przychodni, szpitalu i innych miejscach.

## **5. Dbaj o prawidłowe nawyki**

Zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką podczas kaszlu lub kichania. Następnie natychmiast wyrzuć zużytą chusteczkę. Koronawirus rozprzestrzenia się drogą kropelkową - przez kichanie, kaszel. Przestrzegając zasad higieny, chronisz ludzi wokół siebie przed koronawirusem 2019-nCoV.

## **Rodzicu!!!**

**nie posyłaj przeziębionych i chorych dzieci  
do przedszkola lub szkoły.**

**Jeżeli u dziecka występują objawy przeziębienia, tj. kaszel, katar, ból gardła, gorączka, duszności, zadbaj o odpowiednią konsultację i opiekę lekarską.**

**W poniższym linku znajdują Państwo wszystkie niezbędne informacje nt. koronawirusa oraz szeroko rozumianej profilaktyki**

**<https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie>**