



KORONAWIRUS powoduje grypę, kaszel, duszność, ból mięśni i zmęczenie.
Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

JAK ZAPOBIEGAĆ ZARAŻENIU?

Często myj ręce. używając mydła i wody.
Kiedy kaszel lub kichasz, **zakrywaj usta i nos.**

Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od osób, które kaszelają.

Jśli wracasz z zagranicy, gdzie występuje koronawirus i masz objawy choroby lub masz kontakt z osobą zakażoną, powiadom telefonem o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału chorób zakaźnych.

PAMIĘTAJ !!!

W przypadku kiedy istnieje podejrzenie zakażenia, ale nie masz jeszcze objawów choroby, **unikaj kontaktu z innymi osobami** aby nie dobiec do rozprzestrzeniania wirusa.

Wszelkie wypiski dotyczące swojego stanu zdrowia włączaj **TELEFONICZNIE** lub innym metodą zdalnej komunikacji.

NIE ZŁAZUJ SIĘ SAM DO PRZECIOCHODNI POZIOMY, nie dotykaj, nie poruszaj się w otwartym kierunku i nie wstawaj się do szpitala bez wcześniejszego wyprzedzenia, ponieważ nie jesteś częścią zespołu medycznego.

Jedyną chory pacjent **nie wolno** Ty może być! Dość często zakażenia występują u pozostałych osób w pobliżu.

Maj często ręce w wodzie z mydłem lub środkiem odkażającym na bazie alkoholu.
Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
Zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszelasz lub kichasz.
Nie zbliżaj się do osób chorych.

**Infolinia NFZ
800 190 590**
www.gov.pl/koronawirus

1 Myj często ręce wodą z mydłem przez 30 sekund.

2 Myj ręce przed każdym posiłkiem i po wyjściu z toalety.

3 Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Jak najszybciej wyrzuć chusteczkę do kosza i umyj ręce.

4 Unikaj dotykania oczu, nosa i ust. Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem.





JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?

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

2 Namydl obydwa wewnętrzne powierzchnie dłoni.

3 Spłucz palce i namydl je.

4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.

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

6 Namydl obydwa nadgarstki.

7 Spłucz starannie dłonie, żyłki osuszyć mydłem. Wyсуsz je starannie.

Całkowity czas: 30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



