



**gdziej
godne źródła:**
w.pl/koronawirus
na infolinia 24/7:
0 590

óciłeś z regionu, którym występuje onawirus?

ciągu ostatnich 14 dni wróciłeś z kraju,
ym występuje koronawirus i masz objawy
k – gorączka, kaszel, duszność lub miałeś
t z osobą, u której potwierdzono zakażenie,
uj się do poniższej instrukcji:

łocznie powiadom telefonicznie stację
no-epidemiologiczną lub

ię do oddziału zakaźnego lub oddziału
wacyjno-zakaźnego, gdzie określony
ie dalszy tryb postępowania medycznego.

Jak ochronić się przed koronawirusem?

- 1) Pamiętaj o częstym myciu rąk wodą z mydłem i unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
- 2) Kiedy kaszlesz lub kichasz, zawsze zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.
- 3) Zachowaj bezpieczną odległość (1-1,5 m) od osoby, która kaszle, kicha bądź ma gorączkę.

Masz objawy, ale nie podróżowałeś do krajów, w których występuje koronawirus i nie miałeś kontakty z osobą zakażoną?

Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego, a nie podróżowałeś do krajów, w których występuje koronawirus:



Stosuj podstawowe zasady ochrony podczas kaszlu, kichania i higieny rąk.



Pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia.



KANCELARIA PREZESA
RADY MINISTRÓW



Ministerstwo Zdrowia



Państwowa
Inspekcja Sanitarna

Koronawirus – najważniejsze informacje i zalecenia

SARS-Cov-2

Pamiętaj!

Podjeżewasz u siebie koronawirusa? Sprawdź, czy spełniasz 3 warunki, które świadczą o ryzyku:



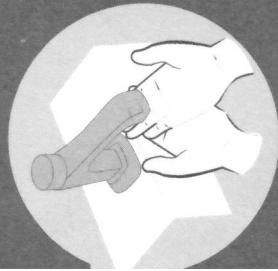
W ciągu ostatnich 14 dni przebywałeś na obszarach objętych wirusem bądź miałeś kontakt z osobą zakażoną.



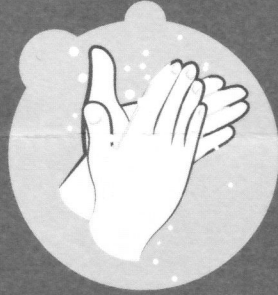
Masz podwyższoną temperaturę.



Obserwujesz u siebie kaszel połączony z dusznościami.



Spłucz ręce ciepłą wodą.
Wyciśnij mydło w płynie
i zmyj ząbki.



Namydl obydwie
wewnętrzne
powierzchnie dłoni



Namydl kciuk jednej dłoni
i na przemian
przecieraj ją kciukiem drugiej



Namydl wierzch jednej
dłoni wnętrzem drugiej
dłoni i na przemian



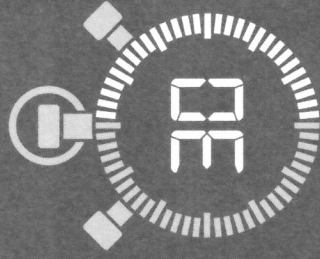
Namydl obydwa
nadgarstki



Spłucz palce
i namydl je dokładnie



Wyciśnij nadgarstki, żeby
zmyć mydło. Wyciśnij je
dokładnie.



Całkowity wskazany czas
mycia rąk wynosi: 30 sekund

Jak skutecznie myć ręce?

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

Często myj ręce używając mydła i wody, a jeśli
nie masz do nich dostępu, używaj płynów/żeli
na bazie alkoholu (min. 60%). Dlaczego? Mycie
rąk ww. metodami zabija wirusa, jeśli znajduje
się on na rękach.

