

Koronawirus COVID-19 informacje i zalecenia



#KORONAWIRUS

Czym jest koronawirus? Jak ochronić się przed zakażeniem? Masz objawy i wróciłeś z regionu, w którym występuje koronawirus?

Czym jest koronawirus?

Koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Najczęstszymi objawami choroby są: gorączka, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie. Wirus przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania lub mówienia. Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

Jak ochronić się przed zakażeniem?

- Często myj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%). Mycie rąk ww. metodami zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach. Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być skażone wirusem. Jeśli dotkniesz oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, możesz przenieść wirusa z powierzchni na siebie.
- 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. 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 co najmniej 1 metr odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę. Gdy ktoś zarażony wirusem powodującym chorobę układu oddechowego, taką jak COVID-19, kaszle lub kicha, wydalą pod ciśnieniem małe kropelki śliny i śluzu zawierające wirusa. Jeśli

jestes zbyt blisko, istnieje ryzyko, że mozesz wdychac wirusa.

- Masz objawy i wróciles z regionu, w którym występuje koronawirus?

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni wróciles z kraju, w którym występuje koronawirus i masz takie objawy, jak: gorączka, kaszel, duszności, lub miałes kontakt z osobą, u której potwierdzono zakażenie:

- bezzwłocznie powiadom telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną - [Lista stacji epidemiologicznych](#)

LUB

- zgłosz się do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego. [Lista szpitali zakaźnych](#)

Masz objawy, ale nie byles w kraju, w którym występuje koronawirus i nie miałes kontaktu z osobą zakażoną?

Stosuj podstawowe zasady ochrony, gdy kaszlesz i kichasz, oraz higieny rąk. Pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia.

Dlaczego trzeba myć ręce?

Każde dotknięcie klamki, banknotu czy poręczy w autobusie sprawia, że na nasze ręce dostaje się od 100 do 10 tys. komórek drobnoustrojów. To bomba bakteryjna, którą rozbroić może tylko mycie rąk. Wystarczy kilkadziesiąt sekund myć ręce, by oczyścić je z 90 proc. bakterii. Żeby uzyskać najlepszy efekt potrzebne jest niecała minuta.

Jak myć ręce?

Podstawowe zasady:

- myj ręce ok. 30 sekund
- rozpocznij od zmoczenia rąk wodą
- nabierz tyle mydła, aby pokryły całą powierzchnię dłoni

- dokładnie rozprowadź mydło po powierzchni pocierając o siebie rozprostowane dłonie
- pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków
- na koniec dokładnie opłucz ręce wodą i wytrzyj ręce do sucha jednorazowym ręcznikiem

Myjąc ręce w miejscu publicznym staraj się nie dotykać umyтыми rękoma klamek, drzwi oraz innych elementów wyposażenia, mogą znajdować się na nich liczne bakterie. Wychodząc możesz posłużyć się papierowym ręcznikiem, który ograniczy kontakt z drobnoustrojami.

Apelujemy o korzystanie wyłącznie ze sprawdzonych źródeł informacji o koronawirusie, które znajdziecie Państwo w serwisach instytucji publicznych, na stronach: www.gis.gov.pl, gov.pl/koronawirus i dzwoniąc pod numer bezpłatnej infolinii NFZ 800-190-590.

KORONAWIRUS SARS-COV-2 WYWOŁUJE CHOROBE O NAZWIE COVID-19.

NAJCZĘSTSZYMI OBJAWAMI CHOROBY SĄ: GORĄCZKA, KASZEL, DUSZNOŚCI, BÓLE MIĘŚNI I ZMĘCZENIE.

WIRUS PRZENOSI SIĘ DROGĄ KROPELKOWĄ, A WIĘC PODCZAS KASZELU, KICHANIA LUB MÓWIENIA.

NAJBARDZIEJ NARAŻONE NA ROZWINIĘCIE CIĘŻKIEJ POSTACI CHOROBY SĄ OSOBY STARSZE, Z OBNIŻONĄ ODPORNOŚCIĄ, KTÓRYM TOWARZYSZA INNE CHOROBY, W SZCZEGÓLNOŚCI PRZEVIĘKLE.

UNIKANIE KONTAKTU Z CHOROBYMI, ZWŁASZCZA, KTÓRYCH KASZLA.

W CZASIE PODRÓŻY UNIKANIE ZBIOROWISK LUDZKICH, MIEJSC TARGOWISK, GDZIE TRZYMANE SĄ ZWIERZĘTA, W SZCZEGÓLNOŚCI ZABITYE LUB PADŁE.

MYĆ RĘK WODĄ I MYDEŁEM, STOSOWANIE ŚRODKÓW BEZWIERKOWYCH NA RĄCZE, ALKOHOLU (60-95%), PRZED POSILKAMI, PO KONTAKCIE Z TOWARZYSZAMI I PO KAŻDYM KONTAKCIE ZE ZWIERZĘTAMI.

NIE DOTYKAĆ UST, NOSA, OCZU NIEUMYTYMI RĘKAMI.

UNIKANIE KONTAKTU Z WYDZIWIŃMI

JEŚLI W CIĄGU OSTATNICH 14 DNI WRODZIŁEŚ Z KRAJU, W KTÓRYM WYSTĘPUJE KORONAWIRUS I MASZ TAKIE OBJAWY, JAK:

GORĄCZKA, KASZEL, DUSZNOŚCI LUB MIAŁEŚ KONTAKT Z OSOBĄ, U KTÓREJ POTWIERDZONO ZAKAZENIE.

• BEZZWŁOŻNIE POWIADOM TELEFONICZNIE STACJĘ SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNĄ

LUB

• ZBŁOŚ SIĘ DO ODDZIAŁU ZAKAZNEGO LUB ODDZIAŁU OBSERWACYJNO-ZAKAZNEGO, GDZIE OKREŚLONY ZOSTANIE DALSZY TRYB POSTĘPOWANIA MEDYCZNEGO.