

Środki ostrożności w związku z Koronawirusem

Maciej Smolarek Data publikacji: 17.03.2020

Koronawirus rozprzestrzenił się w Polsce. Z tego względu wymagane jest stosowanie się do wytycznych Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Polecamy zapoznanie się z materiałami opublikowanymi na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego: <https://gis.gov.pl/kategoria/aktualnosci/>

W szczególności:

- [Pytania i odpowiedzi dotyczące Koronawirusa](#)
- [Film "Co musisz wiedzieć o Koronawirusie"](#)

Wszystkich klientów zachęcamy do kontaktu elektronicznego z naszym Urzędem:

- [formularz kontaktowy](#)
- [ePUAP](#)
- [system STOR](#) (w tym [KRAZ](#) dla agencji zatrudnienia oraz [RIS](#) dla instytucji szkoleniowych)



The infographic features logos for the Ministry of Health (Ministerstwo Zdrowia), the Chief Sanitary Inspectorate (Główny Inspektorat Sanitarny), and the National Health Fund (NFZ). It lists symptoms of COVID-19: fever, cough, shortness of breath, muscle pain, and fatigue. It states that the virus is spread through droplets, such as during coughing, sneezing, or talking. A blue button asks 'How to prevent infection?'. Below this, four red icons illustrate prevention measures: handwashing, covering the mouth and nose, maintaining a 1-meter distance, and reporting symptoms or contact with infected individuals to the sanitary-epidemiological station or the observation-infection department. The NFZ helpline number is provided at the bottom.

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





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.

PAMIĘTAJ !!!

W przypadku kiedy istnieje podejrzenie zakażenia ale nie masz jeszcze objawów pozostań w domu, **unikaj kontaktu z innymi osobami** aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśniaj **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POZ (chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie) **ani nie udawaj się do szpitala** bez wcześniejszego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne.

Jeden chory pacjent (**również Ty**) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni!!!

Myj często ręce wodą z mydłem lub środkiem odkażającym na bazie alkoholu.

Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.

Zaskłaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz.

Nie zbliżaj się do osób chorych.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

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 drugą ręką i na przemian.



6 Namydł obydwa nadgarstki.



7 Spłucz 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