

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 is titled "KORONAWIRUS" in large red letters. It lists symptoms: fever, cough, shortness of breath, muscle pain, and fatigue. It states the virus is spread through droplets. A blue button asks "How to prevent infection?". Below are four red icons with corresponding text: 1. Hands being washed: "Wash your hands often, using soap and water." 2. Person coughing into their elbow: "When you cough or sneeze, cover your mouth and nose." 3. Two people standing apart: "Maintain at least 1 meter distance from people who are coughing or sneezing." 4. A person with a fever icon and an airplane: "If you return from a region where COVID-19 is present and have symptoms or had contact with an infected person, notify the sanitary-epidemiological station or report to the observation-infection department." The bottom right corner says "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.

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 PRZYPŁYNU 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 drugiem dłoni i na przemian.



6 Namydł obydwa nadgarstki.



7 Splucz 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