

2020-03-02 09:59:45

KORONAWIRUS

Jak zapobiec zakażeniu?

Jeśli w ciągu 14 dni byłeś w miejscu, gdzie występuje KORONAWIRUS i zaobserwowałeś u siebie objawy takie jak GORĄCZKA, KASZEL, DUSZNOŚĆ i PROBLEMY Z ODDYCHANIEM bezwzględnie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną, tel: **522853614** lub **693073201**

W przypadku nasilonych objawów zadzwoń pod nr alarmowy **112** lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego - najbliższy oddział: tel. **523255607** lub **563793100**

Link do spotu informacyjnego: <https://www.youtube.com/watch?v=bO2swTJBj0s>

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

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

Jak skutecznie myć ręce?



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



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć 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 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

Informacje o artykule

Autor:

Zredagował(a): Marta Szymańska

Data powstania: 02.03.2020 09:59

Data ostatniej modyfikacji: 13.03.2020 09:18

Liczba wyświetleń: 1993

Wydrukowano z serwisu: piotrkowujawski.pl

Wydrukowano dnia: 2025-04-02 13:08:21