

ZACHOWANIE PODSTAWOWEJ HIGIENY

Metody **obowiązuja** przy zapobieganiu choroby koronawirusa oraz innych chorób przenoszonych drogą kropelkową np. grypie sezonowej.

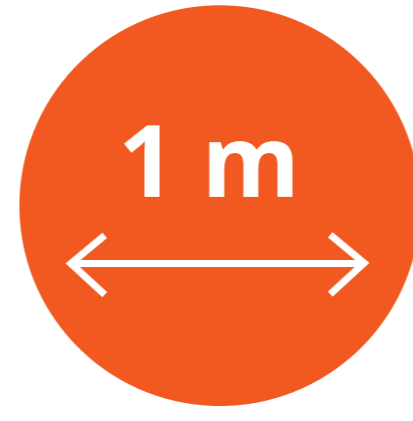


Pamiętaj o stosowaniu odpowiedniej ochrony podczas kaszlu i kichania

np. korzystając z chusteczek jednorazowych



Unikaj dotykania ust, nosa oraz oczu



Zachowaj bezpieczną odległość ok. 1 m zwłaszcza przy osobach wykazujących symptomy zachorowania

Stosowanie samej maseczki **nie gwarantuje** powstrzymania infekcji i powinno być połączone ze stosowaniem pozostałych **środków zapobiegawczych**.

JAK SKUTECZNIE MYĆ DŁONIE?



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.



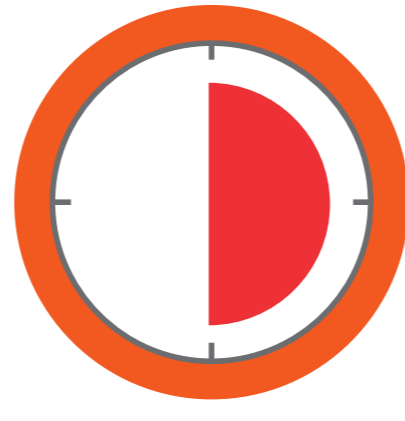
5. Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6. Namydl obydwa nadgarstki.



7. Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



Całkowity czas:
30 sekund

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w **północnych Włoszech, Chinach, Korei Południowej, Iranie, Japonii, Tajlandii, Wietnamie, Singapurze lub Tajwanie** i zaobserwowałeś u siebie typowe objawy:

- zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego
- powiadom telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną lub Główny Inspektorat Sanitarny

OBJAWY



Gorączka



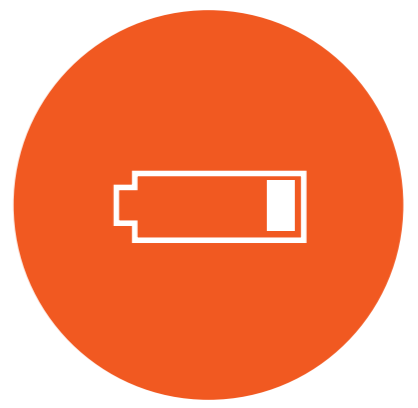
Kaszel



Duszności i problemy z oddychaniem



Bóle mięśni



Zmęczenie



World Health Organization Europe

www.euro.who.int



Narodowy Fundusz Zdrowia

www.nfz.gov.pl



Główny Inspektorat Sanitarny

www.gis.gov.pl



Czy wiesz czym jest koronawirus?



800 190 590

Infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczącej postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.