

Plakaty informacyjne - Koronawirus

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

tel. **+48 71 38 40 200**

lub

w przypadku nasilonych objawów zadzwoń pod numer alarmowy 112
lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego – najbliższy oddział

tel. _____

INFOLINIA NFZ W SPRAWIE KORONAWIRUSA - 800 190 590

PAMIĘTAJ !!!

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

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

NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYPADKOWO 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.
- Zasłaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Nie zbliżaj się do osób chorych.



WAŻNE INFORMACJE NA TEMAT POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU PODEJRZENIA ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM

Jeżeli nie odczuwasz objawów chorobowych lub jeśli masz gorączkę, kaszel, problemy
z oddychaniem, ALE w ciągu ostatnich 14 dni **NIE** podróżowałeś do miejsc, gdzie występują
potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem i **NIE** miałeś kontaktu z osobą chorą
z powodu infekcji wywołanej koronawirusem:

- Zapytaj farmaceutę o zalecane środki zapobiegania infekcji.
- Zachowaj higienę osobistą - zasłaniaj chusteczką usta i nos podczas kaszlu i kichania, jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Unikaj kontaktu z osobami z widocznymi objawami choroby takimi jak kaszel, katar, podwyższona temperatura ciała.

Jeżeli **NIE** odczuwasz objawów chorobowych, ALE w ciągu ostatnich 14 dni podróżowałeś
do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem lub miałeś
kontakt z osobami zakażonymi koronawirusem:

- Zapytaj farmaceutę o zalecane środki zapobiegania rozprzestrzenianiu się infekcji.
- Skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.
- Dane teledresowe stacji sanitarno-epidemiologicznej możesz uzyskać:
 - od farmaceuty,
 - na infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia **800 190 590**,
 - na stronie www.gov.pl/koronawirus
- W miarę możliwości przez 14 dni ogranicz społeczno-zawodowe kontakty z innymi osobami.
- Zachowaj higienę osobistą - jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Dwa razy dziennie mierz temperaturę ciała.
- W przypadku wystąpienia gorączki (38°C), kaszlu, trudności z oddychaniem udaj się do oddziału chorób zakaźnych, najbliższego do miejsca zamieszkania.

Jeżeli masz gorączkę (38°C), kaszel, problemy z oddychaniem i w ciągu ostatnich 14 dni
podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia korona
wirusem lub miałeś kontakt z osobą chorą z powodu infekcji wywołanej koronawirusem:

- Skontaktuj się z telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.
- Jak najszybciej udaj się do oddziału chorób zakaźnych, najbliższego do miejsca zamieszkania.
- Informację o najbliższym oddziale chorób zakaźnych oraz dane teledresowe stacji sanitarno-epidemiologicznej możesz uzyskać:
 - od farmaceuty,
 - na infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia **800 190 590**,
 - na stronie www.gov.pl/koronawirus
- Jeżeli jesteś chory, to w celu ograniczenia rozprzestrzenienia się wirusa używaj maski ochronnej.
- Zachowaj higienę osobistą - zasłaniaj chusteczką usta i nos podczas kaszlu i kichania, jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Ogranicz kontakt z innymi osobami i nie korzystaj z transportu publicznego.



Jak skutecznie myć ręce?



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



2. Namydł obydwie
wewnętrzne
powierzchnie dłoni.



3. Spłec palce
i namydł je.



4. Namydł kciuk
jednej dłoni
drugą ręką
i na przemian.



5. Namydł wierzch
jednej dłoni
wnętrzem drugą
dłoni i na przemian.



6. Namydł obydwie
nadgarstki.



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



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:

