

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 drugiem dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



MASZ OBJAWY



GORĄCZKA



KASZEL



DUSZNOŚĆ



**PROBLEMY
Z ODDYCHANIEM**

BEZZWŁOCZNIE, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego

14
DNI



NIE MASZ OBJAWÓW

przez kolejne **14 DNI** kontroluj swój stan zdrowia
CODZIENNIE mierz temperaturę



MIAŁEŚ KONTAKT Z OSOBĄ CHORĄ LUB ZAKAŻONĄ KORONAWIRUSEM

BEZZWŁOCZNIE telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną

Kierowco, dbaj o swoje zdrowie!



Zachowaj co najmniej 1-1,5 m odległości od osób, które kaszlą i kichają

Kiedy kaszlesz lub kichasz, zakrywaj usta i nos łokciem lub chusteczką



Zdrowo się odżywiaj

- stosuj prawidłowo zbilansowaną dietę



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust



Jeśli w ciągu 14 dni wrócisz z regionu, gdzie występuje koronawirus i masz objawy choroby lub miałeś kontakt z osobą zakażoną, powiadom o tym telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do szpitala z oddziałem obserwacyjno-zakaźnym