
Koronawirus. Jak uniknąć zarażenia, chronić innych i gdzie szukać pomocy?

Ministerstwo zdrowia publikuje informacje dla osób podróżujących i powracających z krajów, w których występują zachorowania na COVID-19. Zamieszczane są na bieżąco na stronach ministerstwa i Głównego Inspektora Sanitarnego. Informacje są bardzo przydatne, bo dotyczą tego jak chronić się przed zarażeniem i co robić, gdy już zachorujemy.

[Przydatne materiały o koronawirusie SARS-CoV-2\(link\)](#)



Podstawowe środki ochronne przeciwko koronawirusowi

Często myj ręce

Często myj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%). Dlaczego? Mycie rąk ww. metodami zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.

Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania

Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu – płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%). Dlaczego? Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków i wirusów. Jeśli kichasz lub kaszlesz w dłonie, możesz zanieczyścić przedmioty lub dotykane osoby.

Zachowaj bezpieczną odległość

Zachowaj co najmniej 1 metr odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę. Dlaczego? Gdy ktoś zarażony wirusem powodującym chorobę układu oddechowego, taką jak COVID-19, kaszle lub kicha, wydalą pod ciśnieniem małe kropelki śliny i śluzu zawierające wirusa. Jeśli jesteś zbyt blisko, istnieje ryzyko, że możesz wdychać wirusa.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Dlaczego? Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być skażone wirusem. Jeśli dotkniesz oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, możesz przenieść wirusa z powierzchni na siebie. Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej. Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej zgodnie z informacją zamieszczoną na stronie [Ministerstwa Zdrowia](#). Dlaczego? Objawy ze strony układu oddechowego z towarzyszącą gorączką mogą mieć wiele przyczyn np. wirusową (wirusy grypy, adenowirusy, rynowirusy, koronawirusy, wirusy paragrypy) czy bakteryjną (pałeczka *Haemophilus influenzae*, pałeczka krztuśca, chlamydia, mykoplazama).

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 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 drugiej 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



Koronawirus. Co robić jak zachorujesz?

Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do kraju w którym występują zachorowania na COVID-19 pamiętaj o stosowaniu podstawowych zasad ochrony podczas kaszlu, kichania oraz higieny rąk i pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe. Chroń siebie i innych przed zachorowaniem.

Pamiętaj, że zgodnie z wytycznymi szczególnemu postępowaniu podlega osoba, która spełnia kryteria kliniczne i kryteria epidemiologiczne:

- Kryteria kliniczne – występowanie co najmniej jednego z wymienionych objawów ostrej infekcji układu oddechowego:

- gorączka
- kaszel
- duszność
- Kryteria epidemiologiczne – w okresie 14 dni przed wystąpieniem objawów spełnione zostało co najmniej jedno z kryteriów:
 - podróż/przebywanie w regionie, w którym podejrzewa się utrzymującą się transmisję SARS-CoV-2
 - bliski kontakt z osobą, u której stwierdzono zakażenie SARS-CoV-2 (kontakt z przypadkiem potwierdzonym lub przypadkiem prawdopodobnym)
 - osoba pracowała lub przebywała jako odwiedzający w jednostce opieki zdrowotnej, w której leczono pacjentów zakażonych SARS-CoV-2

CHROŃ INNYCH PRZED ZACHOROWANIEM



Podczas kaszlu i kichania **ZAKRYJ USTA I NOS** chusteczką lub zgiętym łokciem



Następnie **WYRZUĆ CHUSTECZKĘ** i **UMYJ RĘCE** wodą z mydłem lub zastosuj płyn dezynfekcyjny



WYRZUĆ CHUSTECZKĘ do zamkniętego kosza bezpośrednio po użyciu



Po kaszlu, kichaniu oraz podczas opieki nad chorym, przecieraj ręce **CHUSTECZKAMI DO DEZYNFEKCJI** lub **PŁYNEM DO DEZYNFEKCJI** na bazie alkoholu, lub **MYJ RĘCE** wodą i mydłem



CHROŃ INNYCH PRZED ZACHOROWANIEM



UNIKAJ bliskiego kontaktu z innymi, kiedy masz **KATAR, KASZEL LUB GORĄCZKĘ**

UNIKAJ SPLUWANIA w miejscach publicznych



Jeśli masz **GORĄCZKĘ, KASZEL** i **TRUDNOŚCI Z ODDYCHANIEM** zwróć się o **POMOC LEKARZA**. Przekaż informacje o miejscach i czasie swoich **OSTATNICH PODRÓŻY**



Całodobowa infolinia NFZ

Jak postępować
w przypadku
**podejrzenia zakażenia
koronawirusem
SARS-CoV-2?**

800 190 590



NFZ



INFOLINIA WSSE W KATOWICACH

DOTYCZĄCA KORONAWIRUSA

 539 963 856

 606 326 142

 606 488 680

stały 24h dyżur pełni punkt informacyjny WSSE w Katowicach
tel. (32) 351 23 00

INFOLINIE

w Powiatowych Stacjach Sanitarno-Epidemiologicznych woj. śląskiego

Numery telefonów - kliknij w baner