

Objawy zarażenia koronawirusem SARS-Cov-2:



gorączka



kaszel



duszności



bóle mięśni



zmęczenie

Podstawowe **środki ochronne** przeciwko nowemu koronawirusowi:

- ✓ często myj ręce
- ✓ stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania
- ✓ zachowaj bezpieczną odległość
- ✓ unikaj dotykania oczu, nosa i ust
- ✓ jeśli masz gorączkę, kaszel lub trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej



W związku z szerzeniem się koronawirusa Główny Inspektorat Sanitarny odradza podróże do:

- ✗ Chiny**
- ✗ Korea Południowa**
- ✗ Iran**
- ✗ Japonia**
- ✗ Tajlandia**
- ✗ Wietnam**
- ✗ Singapur**
- ✗ Tajwan**
- ✗ północne Włochy**

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

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. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



SPOSOBY OGRANICZENIA RYZYKA ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM:



Częste przecieranie rąk **CHUSTECZKAMI DO DEZYNFEKCJI** na bazie alkoholu lub **MYCIE RĄK** wodą i mydłem



Podczas kaszlu i kichania **ZAKRYWANIE UST I NOSA** zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę należy natychmiast wyrzucić i umyć ręce



UNIKANIE BLISKIEGO KONTAKTU z każdym, kto ma gorączkę i kaszel



DOKŁADNE GOTOWANIE mięsa i jajek



UNIKANIE KONTAKTU z chorymi lub bezpiecznymi zwierzętami

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 DEZYNFEKЦИИ** lub **PŁYNEM DO DEZYNFEKЦИИ** 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 DO LEKARZA**.
Przeznacz informacje o miejscach i czasie
swoich **OSTATNICH PODRÓŻY**

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY



UNIKAJ BLISKIEGO KONTAKTU
z osobami, które mają **GORĄCZKĘ**
oraz **KASZEL**

Często **MYJ RĘCE** wodą z mydłem
oraz **STOSUJ PŁYNY DEZYNFEKCYJNE**
do rąk na bazie alkoholu



UNIKAJ dotykania **OCZU,**
NOSA lub **UST**

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY



Podczas kaszlu lub kichania **ZAKRYJ USTA i NOS** zgiętym łokciem lub chusteczką – **NATYCHMIAST WYRZUĆ** chusteczkę i **UMYJ RĘCE**

Jeśli zdecydujesz się nosić maseczkę, upewnij się, że **ZAKRYWA** ona **USTA i NOS** – unikaj dotykania założonej maski



NIEZWŁOCZNIE WYRZUĆ po każdym użyciu **MASECZKĘ** jednorazowego użytku oraz **UMYJ RĘCE** po zdjęciu maseczki

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY



JEŚLI ZACHORUJESZ
podczas podróży, **POINFORMUJ**
o tym **ZAŁOGĘ** i **NIEZWŁOCZNIE**
ZGŁOŚ SIĘ PO POMOC LEKARSKĄ

Jeśli zgłosisz się po pomoc
lekarską, **POINFORMUJ LEKARZA**
o odbytych podróżach

