

Plakaty informacyjne dot. koronawirusa

Materiały informacyjne

jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w miejscu gdzie występuje
KORONAWIRUS
 i zachorowałeś u siebie objawy, takie jak:
GORĄCZKA, KASZEL, DUSZNOŚĆ I PROBLEMY Z ODDYCHANIEM, to:
 bezwzględnie powiadom **telefonicznie** stację sanitarno-epidemiologiczną:
 tel. (02) 565 34 21
 lub
 w przypadku nagłych objawów zadzwoń pod numer alarmowy 112
 lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego – najbliższy oddział:
 tel. (02) 562 33 61

INFORMACJA NIEZ W SPRAWIE KORONAWIRUSA: 800 190 590

PAMIĘTAJ !!!

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

Wszelkie wątpliwości dotyczący swojego stanu zdrowia zgłaszaj **TELEFONICZNIE** lub poprzez maila: zaka@niz.gov.pl

NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAMO DO PRZYCHODNI POD KROKUT, JEŻELI WIEŚCIE O ICH POPIRZANIU
 w określonych dniach **nie udawaj się do szpitala** bez wyraźnego wezwania
 gdzie masz się zgłosić i co jest to potrzebne.

Jednym chorym pacjentem **odróżnia** Ty możesz być źródłem zakażenia wielu innych osób, jeśli nie poddasz.

- Mówi o tym, że woda i mydło lub środki dezynfekujące na bieżąco przemywaj.
- Unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami chore.
- Zanim się uda i mas, używaj rękawiczek lub jednorazowych rękawiczek higienicznych lub kaptur.
- Nie zbliżaj się do osób chorych.

 

Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności

nie należy spożywać mięsa pochodzącego od chorych zwierząt





Sposoby ograniczania ryzyka zakażenia koronawirusem:

-  Często 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 niebezpiecznymi zwierzętami



Chroń siebie i innych przed zachorowaniem

Umyj ręce

- po kaszlu lub kichaniu
- podczas opieki nad chorym
- przed, w trakcie i po przygotowaniu posiłku
- przed jedzeniem
- po skorzystaniu z toalety
- kiedy ręce są widocznie zabrudzone
- po pracy ze zwierzętami lub odpadami zwierzęcymi





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





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**



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

World Health Organization

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

World Health Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Unikaj podróży, jeśli masz gorączkę i kaszel

Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności w oddychaniu niezwłocznie zwróć się o pomoc lekarską oraz udziel informacji swojemu lekarzowi o niedawno odbytych podróżach

World Health Organization

Umyj ręce

Umyj ręce mydłem i bieżącą wodą, kiedy są **widocznie zabrudzone**

Jeśli twoje ręce nie są widocznie zabrudzone, często przecieraj je chusteczkami do dezynfekcji lub użyj płynu dezynfekcyjnego do rąk na bazie alkoholu, lub myj wodą z mydłem

World Health Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Unikaj jedzenia niedogotowanego pożywienia

Unikaj soplucia w miejscach publicznych

Unikaj bliskiego kontaktu oraz podróży z chorymi zwierzętami

World Health Organization

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 w oddychaniu zwróć się o pomoc do lekarza. Przekaż informacje o miejscach i czasie swoich ostatnich podróży

World Health Organization

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w miejscu gdzie występuje **KORONAWIRUS** i doświadczasz takich objawów jak: **GORĄCZKA, KASZEL, DUSZNOŚĆ I PROBLEMY Z ODDYCHANIEM**, niezwłocznie powiadom telefonem stację sanitarno-epidemiologiczną

tel. **22 565-34-21** lub

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

tel. **22 562-33-61**

INFOLINIA NFZ W SPRAWIE KORONAWIRUSA – 800 190 590

PAMIĘTAJ !!!

W przypadku kiedy istnieje podejrzenie zakażenia ale nie masz jeszcze objawów poinformuj w domu **unikaj kontaktu z innymi osobami** aby nie doznać do rozprzestrzeniania się wirusa

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego statusu zdrowotnego wyklaruj **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami (zdalnej konsultacji)

NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI PODROBIA DO ZDARZENIA o to poproszony w określonym terminie ani nie udawaj się do szpitala lub wczesnego zgłoszenia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne

Jeden chory zakażony **rodzico** Ty może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych, osób w powołaniu!

- Myj często ręce wodą z mydłem lub środkiem odkażającym na bazie alkoholu.
- Unikaj dotykania rąk oczu, nosa i ust.
- Zakrywaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową ściereczką kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Nie dotykaj się do osób chorych.

World Health Organization NFZ

KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszność, 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 telefonem o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

Infolinia NFZ 800 190 590
www.gov.pl/koronawirus

KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszność, 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 telefonem o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

Infolinia NFZ 800 190 590
www.gov.pl/koronawirus