

Plakaty informacyjne dot. koronawirusa

Materiały informacyjne

jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byliście w miejscu gdzie występował
KORONAWIRUS
 (zabrnionowalil i 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 klasycznych objawów zachwiał pod numer alarmowy 112
 lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego – najbliższy oddział
 tel. (02) 562 33 61

INFOLINIA NFZ W SPRAWIE KORONAWIRUSA: 800 190 590

PAMIĘTAJ !!!

W przypadku kiedy istnieje podejrzenie zakażenia, ale nie masz jeszcze objawów choroby, nie należy odwiedzać innych osób, nie należy wychodzić z domu, nie należy odwiedzać miejsc publicznych, nie należy podróżować, nie należy odwiedzać miejsc publicznych, nie należy odwiedzać miejsc publicznych.

Wszelkie wątpliwości dotycząc swojego stanu zdrowia zgłaszaj **TELEFONICZNIE** lub innymi sposobami zadaną konsultację.

NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POD (niech, że istnieje możliwość poproszenia w określonych sytuacjach **nie należy zgłaszać się do szpitala** bez wcześniejszego zgłoszenia gdzieś, ma się zgłosić / co jest to potrzebne).

Jednym z objawów **koronawirusa** może być ból gardła, zakażenia wirusowych, pozostałych, objawów choroby.

- Jeśli czujesz niepokój i niepokój, lub trudności oddychania, kołatanie serca, ból w klatce piersiowej, zmęczenie, ból głowy, ból mięśni, ból stawów, ból oczu, nosa i uszu.
- Zwiększaj pobór i stosuj odpowiednie narzędzia lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz i / lub kichasz.
- Nie zbliżaj się do osób chorych.

Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności

nie należy spożywać mięsa pochodzącego od chorych zwierząt

World Health Organization

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

World Health Organization

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

World Health Organization

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

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 Z ODDYCHANIEM** zwróć się o **POMOC LEKARZA**. Przekaż informacje o miejscach i czasie swoich **OSTATNICH PODRÓŻY**

World Health Organization

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 bezpańskimi zwierzętami



CHROŃ INNYCH PRZED ZACHOROWANIEM



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



Następnie **WYRZUĆ CHUSTECZKĘ i UMYĆ 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



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 udzielić informacji swojemu lekarzowi o **NIEDAWNO ODBYTYCH PODRÓŻACH**



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

COVID-19

Choroba wywołana przez SARS-CoV-2 wirus

Nowy koronawirus

Koronawirusy to wirusy krążące między zwierzętami, ale niektóre z nich również dotyka człowieka.

Nowy koronawirus został zidentyfikowany w Chinach pod koniec 2019 roku i jest nowym szczepem, którego wcześniej nie obserwowano u ludzi.

Objawy:

- GORĄCZKA
- KASZEL
- TRUDNOŚCI W ODDYCHANIU
- BÓL W MIĘŚNIACH
- ZMĘCZENIE

Zapobieganie:

Unikaj kontaktu z chorymi

Myj ręce wodą i mydłem

W przypadku wystąpienia kaszlu użyj maski medycznej

GDZIEKOLWIEK PODRÓŻUJESZ, STOSUJ OGÓLNE ZASADY HIGIENY!

Droga zakażenia: wydzielina dróg oddechowych

szacowany okres inkubacji
2-14 dni

Republika Szwajcarii - Schweizerische Eidgenossenschaft

Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności

Ugotowane i prawidłowo przyrządzone produkty mięsne można bezpiecznie spożywać, nawet jeśli pochodzą z obszarów w których występują ogniska zachorowań



INFORMACJA GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO DLA OSÓB POWRACAJĄCYCH Z POLNOGÓRNYCH WŁOCH

W ostatnich kilku dniach na obszarze polno górnych Włoch (regiony Lombardia, Wenecja, Północna, Piemonte, Emilia Romagna, Lombardia) stwierdzono się wirus SARS-CoV-2.

W związku z tym, w celu zapobiegania przed zakażeniem, należy przestrzegać następujących zasad:

- 1. Unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami, które mają objawy choroby.
- 2. Unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami, które miały kontakt z osobami, które miały objawy choroby.
- 3. Unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami, które miały kontakt z osobami, które miały objawy choroby.

W celu zapobiegania przed zakażeniem, należy przestrzegać następujących zasad:

- 1. Unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami, które mają objawy choroby.
- 2. Unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami, które miały kontakt z osobami, które miały objawy choroby.
- 3. Unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami, które miały kontakt z osobami, które miały objawy choroby.

W celu zapobiegania przed zakażeniem, należy przestrzegać następujących zasad:

- 1. Unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami, które mają objawy choroby.
- 2. Unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami, które miały kontakt z osobami, które miały objawy choroby.
- 3. Unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami, które miały kontakt z osobami, które miały objawy choroby.

W celu zapobiegania przed zakażeniem, należy przestrzegać następujących zasad:

- 1. Unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami, które mają objawy choroby.
- 2. Unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami, które miały kontakt z osobami, które miały objawy choroby.
- 3. Unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami, które miały kontakt z osobami, które miały objawy choroby.

Jak skutecznie myć ręce?



Jak skutecznie myć ręce?



Główny Inspektorat Sanitarny | GIS.gov.pl | [GIS.gov.pl](https://www.facebook.com/GIS.gov.pl) | [GIS.gov.pl](https://www.instagram.com/GIS.gov.pl) | [GIS.gov.pl](https://www.youtube.com/GIS.gov.pl)



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

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

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



ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Unikaj jedzenia niedogotowanego pożywienia



Unikaj soplucia w miejscach publicznych

Unikaj bliskiego kontaktu oraz podróży z chorymi zwierzętami



Chroń innych przed zachorowaniem



Unikaj bliskiego kontaktu z innymi, kiedy masz katar, kaszel lub gorączkę

Unikaj soplucia 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



Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w miejscu gdzie występuje

KORONAWIRUS

z objawami choroby, z objawami takie jak: **GORĄCZKA, KASZEL, DUSZNOŚĆ I PROBLEMY Z ODDYCHANIEM**, niezwłocznie powiadom telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną

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

w przypadku nasilonych objawów oddzwonić pod numer alarmowy 112 lub zgłosić 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 niepotrzebnie się wirusa

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

NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POD TRZYMA bo zostaniesz o so poprowadzony w określonym kierunku **ani nie udawaj się do szpitala** lub wczesnego zgłoszenia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne

Jedyni chorzy pacjenci **zdrowie Ty** może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych, osób w pobliskim otoczeniu

- 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 przedramieniem, jeśli kichasz lub kaszlesz.
- Nie zbliżaj się do osób chorych.



KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszność, bóle mięśni i zmęczenia.

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 zagranic, 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

KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszność, bóle mięśni i zmęczenia.

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 zagranic, 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

PAMIĘTAJ !!!

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

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

NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POD TRZYMA bo zostaniesz o so poprowadzony w określonym kierunku **ani nie udawaj się do szpitala** lub wczesnego zgłoszenia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne

Jedyni chorzy pacjenci **zdrowie Ty** może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych, osób w pobliskim otoczeniu

- 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 przedramieniem, jeśli kichasz lub kaszlesz.
- Nie zbliżaj się do osób chorych.