

# 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

**INFOLINIA 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 dotycząc swojego stanu zdrowia zgłaszaj **TELEFONICZNIE** lub osobiście na oddział zakaźny.

**NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POD KROKUT**, że zakażony, co nie przysłuży się Twojemu zdrowiu, a jedynie może doprowadzić do zakażenia innych osób. Nie zgłaszaj się do przychodni, jeśli nie masz objawów choroby.

Jedynym chorym pacjentem **odróżnia** Ty! Możesz być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych, jeśli nie jesteś chorym.

- Mijając się z innymi w miejscu lub środkiem komunikacji, np. w autobusie, tramwaju, pociągu, na ulicy.
- Zanimkując usta i nos, gdy ktoś kicha lub kaszle.
- Nie dotykaj się do osoby chorej.



### Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności

nie należy spożywać mięsa pochodzącego od chorych zwierząt





### Sposoby ograniczania 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 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 z nich objawy takie jak: **GORĄCZKA, KASZEL, DUSZNOŚĆ I PROBLEMY Z ODDYCHANIEM**, to bezwzględnie powiadom telefonnie 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 POD PRÓBĄ DO ZDANIENIA o to poproszą w określonym terminie ani nie udziawaj się do szpitala lub wczelnego ugodybiar** 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 szmatką 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 telefonnie 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 telefonnie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

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