

WAŻNE INFORMACJE NA TEMAT POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU PODEJRZENIA ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM

Jeżeli nie odczuwasz objawów chorobowych lub jeśli masz gorączkę, kaszel, problemy z oddychaniem, ALE w ciągu ostatnich 14 dni NIE podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem i NIE miałeś kontaktu z osobą chorą z powodu infekcji wywołanej koronawirusem:

- Zapytaj farmaceutę o zalecane środki zapobiegania infekcji.
- Zachowaj higienę osobistą - zasłaniaj chusteczką usta i nos podczas kaszlu i kichania, jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Unikaj kontaktu z osobami z widocznymi objawami choroby takimi jak kaszel, katar, podwyższona temperatura ciała.

Jeżeli NIE odczuwasz objawów chorobowych, ALE w ciągu ostatnich 14 dni podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem lub miałeś kontakt z osobami zakażonymi koronawirusem:

- Zapytaj farmaceutę o zalecane środki zapobiegania rozprzestrzenianiu się infekcji.
- Skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.
- Dane teleadresowe stacji sanitarno-epidemiologicznej możesz uzyskać:
 - od farmaceuty,
 - na infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia **800 190 590**,
 - na stronie www.gov.pl/koronawirus
- W miarę możliwości przez 14 dni ogranicz społeczno-zawodowe kontakty z innymi osobami.
- Zachowaj higienę osobistą - jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Dwa razy dziennie mierz temperaturę ciała.
- W przypadku wystąpienia gorączki (38°C), kaszlu, trudności z oddychaniem udaj się do oddziału chorób zakaźnych, najbliższego do miejsca zamieszkania.

Jeżeli masz gorączkę (38°C), kaszel, problemy z oddychaniem i w ciągu ostatnich 14 dni podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem lub miałeś kontakt z osobą chorą z powodu infekcji wywołanej koronawirusem:

- Skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.
- Jak najszybciej udaj się do oddziału chorób zakaźnych, najbliższego do miejsca zamieszkania.
- Informację o najbliższym oddziale chorób zakaźnych oraz dane teleadresowe stacji sanitarno-epidemiologicznej możesz uzyskać:
 - od farmaceuty,
 - na infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia **800 190 590**,
 - na stronie www.gov.pl/koronawirus
- Jeżeli jesteś chory, to w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się wirusa używaj maski ochronnej.
- Zachowaj higienę osobistą - zasłaniaj chusteczką usta i nos podczas kaszlu i kichania, jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Ogranicz kontakt z innymi osobami i nie korzystaj z transportu publicznego.

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.



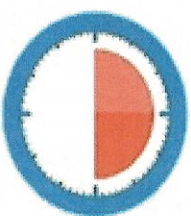
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiem dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwie nadgarstki.

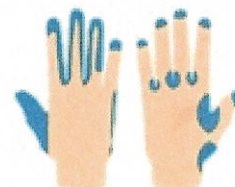


7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS_gov



/GISgovpl



/GIS_gov_pl



/gis.gov.pl

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

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w miejscu gdzie występuje

KORONAWIRUS

i zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak:

GORĄCZKA, KASZEL, DUSZNOŚĆ I PROBLEMY Z ODDYCHANIEM, to:

bezwzględnie powiadom **telefonicznie** stację sanitarno-epidemiologiczną

SAVEPID PISZ
tel. 87 423 23 48

lub

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

ZOZ PISZ
tel. 87 425 45 00

INFOLINIA NFZ W SPRAWIE KORONAWIRUSA - 800 190 590

PAMIĘTAJ !!!

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

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśniaj **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POZ (chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie) **ani nie udawaj się do szpitala** bez wcześniejszego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne.

Jeden chory pacjent (**również Ty**) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni!!!

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