

PRZYDATNE INFORMACJE COVID-19





Jeśli zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak **gorączka** (pow. 38°C), **kaszel**, **duszność**, **utrata węchu** lub **smaku**, a także jeśli miałeś bliski kontakt z potwierdzonym lub prawdopodobnym przypadkiem COVID-19 w ostatnich dniach to:

bezwłocznie skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ.
Zostaniesz poinformowany o dalszych czynnościach.

Jeśli masz pytania, wątpliwości,
zadzwoń na infolinię 800 190 590

PAMIĘTAJ!

Podjezrewasz, że masz koronawirusa, ale nie masz jeszcze objawów?

Zostań 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.

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

- Myj często ręce wodą z mydłem lub dezynfekuj je środkiem odkażającym na bazie alkoholu (min. 60%).
- Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.
- Zastaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Nie zbliżaj się do osób chorych.
- Zastaniaj usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych, w środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.

PRZESTRZEGAJ OGRANICZEŃ WYNIKAJĄCYCH Z PRZEPISÓW O STANIE EPIDEMII.



ZASADY KWARANTANNY w związku z koronawirusem



NA KOGO JEST NAKŁADANA KWARANTANNA?

- Na osoby, które były narażone na zakażenie SARS-CoV-2
- Na obcokrajowców przekraczających granicę RP, stanowiącą granicę zewnętrzną UE

PRZEZ KOGO?



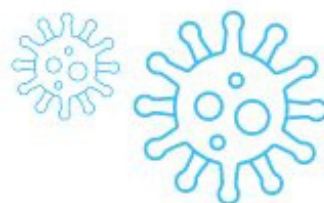
- Przez PSSE na podstawie indywidualnej decyzji
- Z mocy prawa w przypadku przekroczenia granicy RP



NA JAKI CZAS?

- 10 dni licząc od dnia następującego po ostatnim dniu narażenia albo styczności
- 10 dni licząc od dnia następującego po przekroczeniu granicy

BĄDŹ ODPOWIEDZIALNY!



Pozostań w domu.



Nie wychodź do sklepu czy urzędu.



Poproś (telefonicznie) o pomoc w zrobieniu zakupów znajomych lub sąsiadów lub zrób zakupy online.



Nie spotykaj się z innymi osobami.



Zadbaj o częstą higienę rąk.



Dezynfekuj powierzchnie, których często dotykasz (klamki, włączniki, uchwyty, ekran telefonu).



Monitoruj stan swojego zdrowia, mierz temperaturę ciała.

W przypadku wystąpienia **gorączki, kaszlu, duszności, utraty węchu lub smaku** skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ. W przypadku zagrożenia życia zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.

Więcej informacji znajdziesz na www.gov.pl/koronawirus

KORONAWIRUS – informacje dla seniorów



ZASŁANIAJ USTA I NOS W OGÓLNODOSTĘPNYCH PRZESTRZENIACH ZAMKNIĘTYCH

W środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.



OGRANICZ PRZEBYWANIE W MIEJSCACH PUBLICZNYCH

Poproś bliskich o pomoc w codziennych czynnościach: zakupach, zaopatrzeniu w leki, załatwianiu spraw urzędowych.



CZĘSTO MYJ RĘCE

Używaj wody z mydłem lub dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.



UNIKAJ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST

Dotykając oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami możesz przenieść wirusa.



REGULARNIE MYJ LUB DEZYNFEKUJ DOTYKANE POWIERZCHNIE

Stoły, klamki, włączniki światła itp. przecieraj regularnie z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego.



REGULARNIE DEZYNFEKUJ TELEFON

Do dezynfekcji używaj np. wilgotnych chusteczek nasączonych środkiem dezynfekującym.



ZADBAJ O PRAWIDŁOWĄ HIGIENĘ SPOŻYWANIA POSIŁKÓW

Ogranicz dzielenie się posiłkami. Nie pij z jednej butelki.



ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ OD ROZMÓWCY

Zachowaj co najmniej 1,5 m odległości od drugiej osoby.



STOSUJ ZASADY OCHRONY PODCZAS KICHANIA I KASZLU

Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę wyrzuć do kosza i umyj ręce.



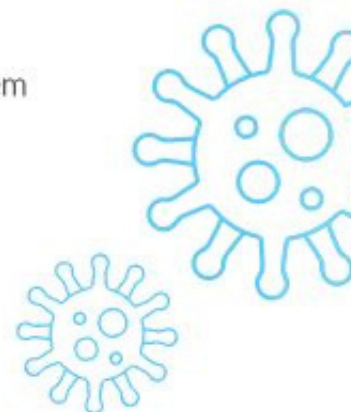
ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO I PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU ORGANIZMU

Stosuj zrównoważoną dietę. Pamiętaj, aby w Twojej diecie były warzywa i owoce. Unikaj przetworzonej żywności.



KORZYSTAJ ZE SPRAWDZONYCH ŹRÓDEŁ WIEDZY O KORONAWIRUSIE

Postępuj się informacjami ze sprawdzonych źródeł, opartymi na dowodach naukowych. Znajdziesz je na stronach internetowych Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.



SENIORZE!

Zadbaj o siebie

Koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla seniorów i osób z chorobami towarzyszącymi.
Seniorze! Zadbaj o siebie!



PAMIĘTAJ!



Zasłaniaj usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych, w środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.



Poproś bliskich lub sąsiadów o pomoc w sprawach takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwienie spraw urzędowych.



Odżywiaj się zdrowo.



Nawadniaj organizm.



Często myj ręce wodą z mydłem – przez minimum 30 sekund.



Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.




Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.



Zachowuj co najmniej 1,5 m odległości od innych osób.



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.

 Potrzebujesz pomocy z zakupami lub opieką nad zwierzęciem?
Zadzwoń do swojej gminy! Nie bój się prosić o pomoc!

Jeśli masz pytania, wątpliwości,
zadzwoń na infolinię
800 190 590

Sprawdzaj tylko wiarygodne
źródła informacji



www.gov.pl/koronawirus


Ministerstwo Zdrowia




STOP
COVID
ProteGO Safe

Więcej informacji na
www.gov.pl/stopcovid

CO POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ O KWARANTANNIE?



Nakładana jest przez powiatową inspekcję sanitarno-epidemiologiczną na osoby, które były **narażone na zakażenie SARS-CoV-2**



oraz na obcokrajowców **przekraczających granicę zewnętrzną UE**

TRWA 10 DNI



współdomownicy mogą zostać objęci kwarantanną lub nadzorem epidemiologicznym

Zainstaluj aplikację Kwarantanna domowa www.gov.pl/kwarantannadomowa

CZEGO NIE ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?



Nie opuszczaj domu



Nie wychodź do sklepu



Nie spotykaj się z innymi osobami

CO ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?



Zachowaj zasady higieny



Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie



W przypadku wystąpienia **gorączki, kaszlu, duszności, utraty węchu lub smaku**, w zależności od nasilenia objawów, skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadku zagrożenia życia zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.

Objawy zakażenia **koronawirusem** to przede wszystkim **wysoka gorączka, duszność, kaszel, utrata węchu** lub **smaku**.

Wirus przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu i kichania, ale również poprzez dotykanie dłońmi oczu, nosa i ust.

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIU?



Często myj ręce wodą z mydłem lub dezynfekuj je płynem na bazie alkoholu (min. 60%).



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos** zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką.



Zachowaj co najmniej 1,5 metra odległości od innych osób.



Zastanij usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych oraz w środkach komunikacji.



Przestrzegaj ograniczeń wynikających z przepisów o stanie epidemii.



W przypadku wystąpienia objawów charakterystycznych dla COVID-19, skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadkach zagrożenia zdrowia lub życia, niezwłocznie zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.

PAMIĘTAJ!

Podjezwasz, że masz koronawirusa, ale nie masz jeszcze objawów? **Zostań 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.

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

- Myj często ręce wodą z mydłem lub dezynfekuj je środkiem odkażającym na bazie alkoholu (co najmniej 60%).
- Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.
- Zastanij usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką, kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Zachowaj bezpieczną odległość, unikaj kontaktu z osobami chorymi.
- Zastanij usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych, w środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

STOP COVID
Przebieg

Więcej informacji na
www.gov.pl/stopcovid

październik 2020 r.



Ministerstwo Zdrowia



Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:
do wyschnięcia
dłoni



1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane