

4 marca 2020

**KORONAWIRUS - WAŻNA INFORMACJA!**

**KORONAWIRUS**

**PILNE!**

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:

bezwłocznie powiadom **telefonicznie** stację sanitarno-epidemiologiczną

tel. **604 116 280**

lub

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

tel. **16 670 61 07**

**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.



# Jak skutecznie myć ręce?



- 1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



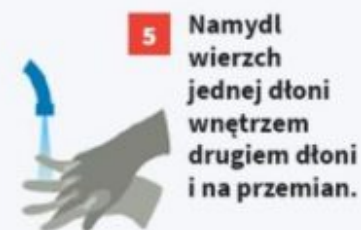
- 2** Rozprowadź je czubkami palców drugiej ręki.



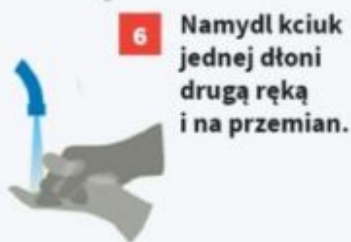
- 3** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



- 4** Spleć palce i namydl je.



- 5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



- 6** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



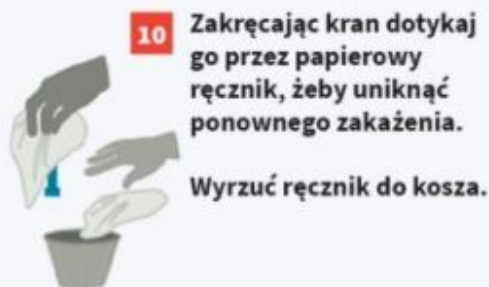
- 7** Namydl obydwie nadgarstki.



- 8** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło.



- 9** Wysusz je starannie wycierając w papierowy ręcznik.



- 10** Zakręcając kran dotykaj go przez papierowy ręcznik, żeby uniknąć ponownego zakażenia. Wyrzucić ręcznik do kosza.



Całkowity czas:  
15-30 sekund

## Pamiętaj:

Regularnie używaj kremu nawilżającego do rąk, żeby uniknąć pęknięcia naskórka.

## Nie zapomnij umyć tych obszarów:

