

COVID-19

Aktualne zasady i ograniczenia, związane z epidemią koronawirusa dostępne są na stronie: <https://www.gov.pl/web/koronawirus/aktualne-zasady-i-ograniczenia>

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.
- Zasłaniaj 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!

Podejrzewasz, że masz koronawirusa, ale nie masz jeszcze objawów? Zostań w domu, unikaj kontaktu z innymi osobami, aby nie doszło

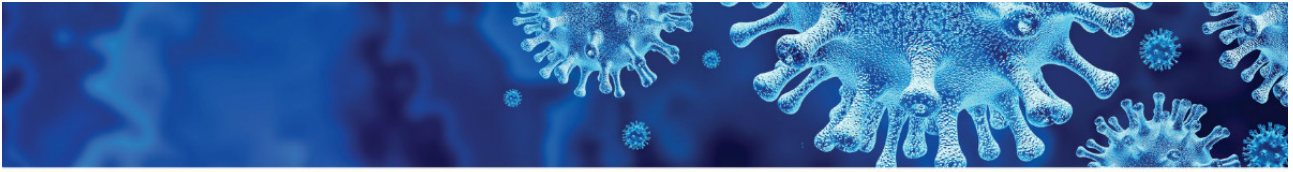
do rozprzestrzeniania się wirusa. Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśniaj TELEFONICZNIE lub innymi metodami zdalnej konsultacji. Jeden chory pacjent (również Ty) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni.

- Myj często ręce wodą z mydłem lub dezynfekuj je środkiem odkażającym na bazie alkoholu (co najmniej 60%).
- Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.
- Zasłaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką, kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Zachowaj bezpieczną odległość, unikaj kontaktu z osobami chorymi.
- Zasłaniaj 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

www.gov.pl/stopcovid



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.



Zasłaniaj 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.



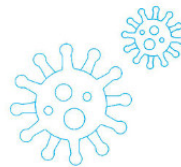
PAMIĘTAJ!

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 wyjaśnij **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.
- Zasłaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką, kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Zachowaj bezpieczną odległość, unikaj kontaktu z osobami chorymi.
- Zasłaniaj usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych, w środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.



październik 2020 r.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus



Więcej informacji na www.gov.pl/stopcovid