

## 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.
- Zaskaniam 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**

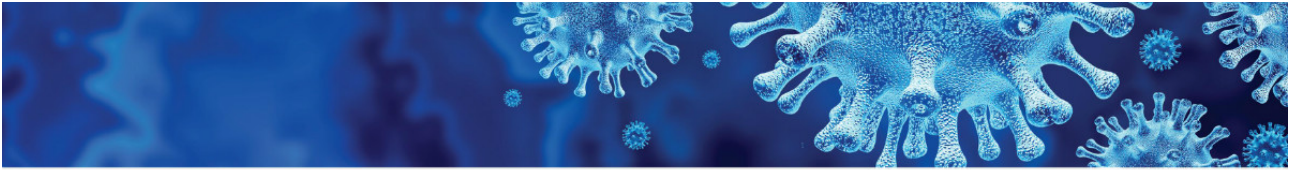
**do rozprzestrzeniania się wirusa.** Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśnij TELEFONICZNIE lub innymi metodami zdalnej konsultacji. Jeden chory pacjent (również Ty) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni.

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

[www.gov.pl/stopcovid](https://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.



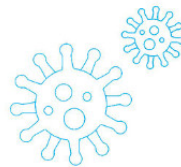
## PAMIĘTAJ!

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 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](http://www.gov.pl/koronawirus)



Więcej informacji na [www.gov.pl/stopcovid](http://www.gov.pl/stopcovid)