

## Chroń innych przed zachorowaniem



Unikaj bliskiego kontaktu z innymi, kiedy masz katar, kaszel lub gorączkę

Unikaj spluwania w miejscach publicznych



Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem **zwróć się o pomoc do lekarza**. Przekaż informacje o miejscach i czasie swoich ostatnich podróży



World Health Organization

## Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności

Ugotowane i prawidłowo przyrządzone produkty mięsne można bezpiecznie spożywać, nawet jeśli pochodzą z obszarów w których występują ogniska zachorowań



World Health Organization

Chroń siebie i innych przed zachorowaniem

## Umyj ręce



- po kaszlu lub kichaniu
- podczas opieki nad chorym
- przed, w trakcie i po przygotowaniu posiłku
- przed jedzeniem
- po skorzystaniu z toalety
- kiedy ręce są widocznie zabrudzone
- po pracy ze zwierzętami lub odpadami zwierzęcymi



## 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
-  2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię
-  3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie
-  4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni
-  5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie
-  6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie
-  7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie
-  8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane



Główny Inspektorat  
Sanitarny

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

## Chroń innych przed zachorowaniem

Podczas kaszlu i kichania **zakryj usta i nos** chusteczką lub zgiętym łokciem. Następnie wyrzuć chusteczkę i umyj ręce wodą i mydłem lub zastosuj płyn dezynfekcyjny



Wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza bezpośrednio po użyciu

Po kaszlu, kichaniu oraz podczas opieki nad chorym, **przecieraj ręce** chusteczkami do dezynfekcji lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu, lub myj ręce wodą i mydłem



World Health  
Organization