

2020-03-02 09:59:45

## **KORONAWIRUS**

Jak zapobiec zakażeniu?

Jeśli w ciągu 14 dni byłeś w miejscu, gdzie występuje KORONAWIRUS i zaobserwowałeś u siebie objawy takie jak GORĄCZKA, KASZEL, DUSZNOŚĆ i PROBLEMY Z ODDYCHANIEM bezwzględnie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną, tel: **522853614** lub **693073201**

W przypadku nasilonych objawów zadzwoń pod nr alarmowy **112** lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego - najbliższy oddział: tel. **523255607** lub **563793100**

Link do spotu informacyjnego: <https://www.youtube.com/watch?v=bO2swTJBj0s>

**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)

# Jak skutecznie myć ręce?



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



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



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



**6** Namydl obydwa nadgarstki.



**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS\_gov



/GISgovpl



/GIS\_gov\_pl



/gis.gov.pl

## Informacje o artykule

### Autor:

**Zredagował(a):** Marta Szymańska

**Data powstania:** 02.03.2020 09:59

**Data ostatniej modyfikacji:** 13.03.2020 09:18

**Liczba wyświetleń:** 2361

**Wydrukowano z serwisu:** [www.piotrkowkujawski.pl](http://www.piotrkowkujawski.pl)

**Wydrukowano dnia:** 2026-06-04 07:29:23