



## **INFORMACJA DLA OSÓB POWRACAJĄCYCH Z KRAJÓW, GDZIE WYSTĄPIŁY PRZYPADKI ZAKAŻEŃ KORONAWIRUSEM**

Jeśli byłeś w ciągu ostatnich 14 dni w Chinach, we Włoszech czy innych państwach, gdzie wystąpiły przypadki zachorowań i zakażeń koronawirusem SARS-CoV-2, w przypadku gdy zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem to:

- bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną
- lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

Jeśli miałeś kontakt z osobą chorą lub zakażoną koronawirusem SARS-CoV-2 to bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną.

Koronawirus, podobnie jak wirus grypy, rozprzestrzenia się drogą kropelkową. Osoba chora poprzez kaszel lub kichanie rozpryskuje w powietrzu ślinę lub wydzielinę nosową wraz z cząsteczkami wirusa. Również kontakt z powierzchnią, na której znajdował się wirus, a po której dotknijemy nos, usta lub oczy, stanowi ryzyko zakażenia.

Koronawirus, podobnie jak wirus grypy jest najbardziej groźny dla osób starszych oraz osób cierpiących z powodu chorób przewlekłych. U takich osób, koronawirus może spowodować ciężkie do wyleczenia zapalenie płuc, niewydolność oddechową, uszkodzenie serca, a nawet śmierć.

Należy zatem dbać o siebie i wzmacniać swoją odporność wysypiać się, dobrze się odżywiać i korzystać z ruchu na świeżym powietrzu.

Jak przy każdej chorobie wirusowej, niezbędne jest przestrzeganie zasad higieny w tym: częste mycie rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości, np. podczas podróży, ich dezynfekcja środkiem na bazie alkoholu.

Zalecane jest również:

- unikanie dotykania twarzy niemytymi rękoma,
- ograniczenie bliskiego kontaktu z osobami, które są przeziębione lub mają objawy grypy
- uczenie wszystkich, że kichamy i kaszлемy wyłącznie w chusteczkę lub w zgięcie łokcia (nigdy w dłoń!), co więcej chusteczkę od razu wyrzucamy do kosza,
- czyszczenie i dezynfekcja często dotykanych przedmiotów lub powierzchni, np. blatów, zabawek, klawiatury.

Instrukcja jak poprawnie i skutecznie myć ręce znajduje się poniżej.

Ze względu na obecnie wysoką aktywność grypy sezonowej w krajach Półkuli Północnej należy pamiętać o zaszczepieniu się przeciw grypie sezonowej.

# 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 drugiem 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