

3 marca 2020



## **Zalecenia dotyczące profilaktyki zakażenia koronawirusem**

**Przedstawiamy zalecenia Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego w przypadku zachorowań związanych z zakażeniem koronawirusem.**



**MZ** Ministerstwo Zdravia **NFZ**

**KORONAWIRUS** powoduje gorączkę, kaszel, duszność, 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.

**PAMIĘTAJ !!!**

W przypadku kiedy istnieje podejrzenie zakażenia ale nie masz jeszcze objawów pozostań w domu, **unikaj kontaktu z innymi osobami** aby nie doszło do rozprzestrzenienia się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśnij **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

**NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POZ** (chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie) **ani nie udawaj się do szpitala** bez wcześniejszego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne.

Jeden chory pacjent (**również Ty**) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni!!!

Myj często ręce wodą z mydłem lub środkiem odkażającym na bazie alkoholu. Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust. Zaklej usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz. Nie zbliżaj się do osób chorych.

**Infolinia NFZ**  
**800 190 590**  
[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)