

MASZ OBJAWY



GORĄCZKA



KASZEL



DUSZNOŚĆ



**PROBLEMY
Z ODDYCHANIEM**

BEZZWŁOZNIE, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego

14
DNI



NIE MASZ OBJAWÓW

przez kolejne **14 DNI** kontroluj swój stan zdrowia
CODZIENNIE mierz temperaturę



MIAŁEŚ KONTAKT Z OSOBĄ CHORĄ LUB ZAKAŻONĄ KORONAWIRUSEM

BEZZWŁOZNIE telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną

CHROŃ INNYCH PRZED ZACHOROWANIEM



Podczas kaszlu i kichania **ZAKRYJ USTA** i **NOS** chusteczką lub zgiętym łokciem



WYRZUĆ CHUSTECZKĘ do zamkniętego kosza bezpośrednio po użyciu



Następnie **WYRZUĆ CHUSTECZKĘ** i **UMYJ RĘCE** wodą z mydłem lub zastosuj płyn dezynfekcyjny



Po kaszlu, kichaniu oraz podczas opieki nad chorym, przecieraj ręce **CHUSTECZKAMI DO DEZYNFEKЦИИ** lub **PŁYNEM DO DEZYNFEKЦИИ** na bazie alkoholu, lub **MYJ RĘCE** wodą i mydłem

Ogranicz ryzyko infekcji **koronawirusem**:



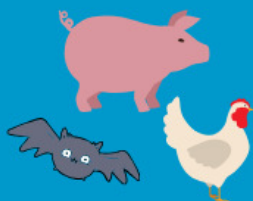
Myj ręce mydłem i wodą i/lub dezynfekuj preparatem dezynfekcyjnym na bazie alkoholu

Zachowuj higienę kaszlu i kichania – zakrywaj nos i usta podczas kaszlu i kichania chusteczką lub kichaj i kaszlej w zagłębienie łokcia



Unikaj bliskiego kontaktu z osobami z objawami przeziębienia lub grypy

Dokładnie gotuj mięso i jaja przed spożyciem



Unikaj niezabezpieczonego kontaktu z żywymi dzikimi zwierzętami lub zwierzętami z fermy hodowlanej



World Health
Organization



Infolinia **NFZ** dot.

KORONAWIRUSA



800 190 590

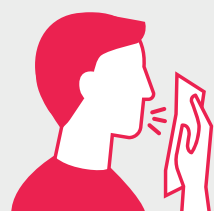
KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

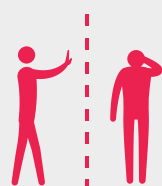
Jak zapobiegać zakażeniu?



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

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w miejscu gdzie występuje

KORONAWIRUS

i zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak:

GORĄCZKA, KASZEL, DUSZNOŚĆ I PROBLEMY Z ODDYCHANIEM, to:

bezzwłocznie powiadom **telefonicznie** stację sanitarno-epidemiologiczną

tel.

lub

w przypadku nasilonych objawów zadzwoń pod numer alarmowy 112
lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego – najbliższy oddział

tel.

INFOLINIA NFZ W SPRAWIE KORONAWIRUSA – 800 190 590

PAMIĘTAJ !!!

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

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśniaj **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.
- Zaskłaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Nie zbliżaj się do osób chorych.

Czym jest koronawirus?

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba objawia się najczęściej gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem.

Jak często występują objawy?

Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok. 15-20% osób. Do zgonów dochodzi u 2-3% osób chorych. Prawdopodobnie dane te zawyżone, gdyż u wielu osób z lekkim przebiegiem zakażenia nie dokonano potwierdzenia laboratoryjnego.

Kto jest najbardziej narażony?

Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

Jak się zabezpieczyć przed koronawirusem?

Wirus przenosi się drogą kropelkową. Aktualnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi. Można natomiast stosować inne metody zapobiegania zakażeniu, zaprezentowane w materiale filmowym internetowym pod adresem <https://www.youtube.com/watch?v=bO2swTJBj0s>. Metody te stosuje się również w przypadku zapobiegania innym chorobom przenoszonym drogą kropelkową np. grypie sezonowej (w przypadku której, szczyt zachorowań przypada w okresie od stycznia do marca każdego roku).

Ważne telefony i strony internetowe

666 035 666, 602 430 042 to całodobowe telefony dyżurne Państwowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Tarnowie. Stacja ma swoją siedzibę przy ul. Mościckiego 10. W godzinach pracy placówki działają również telefony: **+14 621 70 97, +14 621 70 98**.

800 190 590 to numer infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczącej postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.

Rządowa strona informacyjna: www.gov.pl/koronawirus

Internetowa strona informacyjna Głównego Inspektoratu Sanitarnego dla podróżujących. <https://gis.gov.pl/kategoria/aktualnosci/>

Informacja Głównego Inspektora Sanitarnego dla dyrektorów przedszkoli, szkół i placówek oświatowych w związku z potencjalnym ryzykiem zakażenia koronawirusem.

https://tarnow.psse.malopolska.pl/files/02-MEN-koronawirus_szkola_27_02_2020.pdf

Podstawowe zalecenia

1. Jak najczęściej myj ręce. Mycie i dezynfekcja rąk mają kluczowe znaczenie w prewencji zakażenia. Ręce należy myć używając mydła i wody przez co najmniej 30 sekund. Przy braku wody i mydła można użyć alkoholowych preparatów odkażających w roztworze 60%. Mycie rąk eliminuje wirusa.

2. Unikaj bliskiego kontaktu z osobami cierpiącymi na ostre zapalenie układu oddechowego. Zachowaj odległość co najmniej 1 metra od innych osób, szczególnie jeśli

kaszlą, kichają i mają gorączkę, gdyż przy bliskim kontakcie możesz zostać zarażony wirusem ukrytym w kropelkach śliny.

3. Nie dotykaj rękami oczu, nosa i ust. Wirus przenoszony jest drogą kropelkową, ale może przenikać do organizmu przez oczy, nos i usta, zatem unikaj dotykania ich brudnymi rękami. Rękami mogłeś dotykać powierzchni skażonej i przenieść wirus do organizmu.

4. Zasłaniaj usta i nos podczas kichania i kasłania. W przypadku ostrego zapalenia układu oddechowego, należy unikać bliskich kontaktów z innymi osobami, kasłać w rękaw lub okolicy łokcia lub chusteczkę, najlepiej higieniczną, stosować maseczkę i myć ręce. Zasłaniając usta dłonią mógłbyś zarazić dotykane przedmioty i osoby, z którymi się spotykasz.

5. Nie zażywaj leków antywirusowych ani antybiotyków, o ile nie zaleci tego lekarz. Na chwilę obecną naukowcy nie potwierdzili skuteczności leków antywirusowych i antybiotyków w prewencji zakażenia nowym koronawirusem (SARS-CoV-2).

Antybiotyki nie są skuteczne w walce z wirusami, a jedynie z bakteriami. SARS-CoV-2 jest wirusem, zatem leczenie antybiotykami nie znajduje zastosowania jako środek prewencji czy terapii, z wyjątkiem jednoczesnego stwierdzenia zarażeń bakteryjnych.

6. Do mycia powierzchni używaj chlorowych i alkoholowych środków dezynfekujących. Chemiczne preparaty do dezynfekcji, które mogą skutecznie usunąć z powierzchni nowy koronawirus (SARS-CoV-2), to wybielacze, substancje na bazie chloru, rozpuszczalniki, etanole 75%, kwas nadoctowy i chloroform. Najlepiej doradzi ci lekarz lub farmaceuta.

7. Używaj maseczki ochronnej wyłącznie wtedy, gdy podejrzewasz, że zachorowałeś lub opiekujesz się osobami chorymi. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca stosowanie maseczki wyłącznie w przypadku podejrzenia zarażenia się nowym koronawirusem i wystąpieniem objawów takich jak kaszel i kichanie, lub też sprawowania opieki nad osobą, podejrzaną o zarażenie nowym koronawirusem. Stosowanie maseczki ochronnej ogranicza rozprzestrzenianie się wirusa, aczkolwiek stanowi uzupełnienie do stosowania innych środków higieny, jak dokładne mycie rąk przez co najmniej 30 sekund. Stosowanie kilku warstw maseczek nie zwiększa skuteczności.

8. Produkty i przesyłki z Chin nie stanowią zagrożenia. Światowa Organizacja Zdrowia potwierdziła, że osoby otrzymujące przesyłki z Chin nie są wystawione na zarażenie nowym koronawirusem, gdyż nie jest on w stanie długo przetrwać na powierzchni. Na chwilę obecną nie odnotowano przypadków, w których zarażenie nowym koronawirusem (SARS-CoV-2) wywołane zostało kontaktem z przedmiotami wyprodukowanymi w Chinach lub w innych krajach.

9. Zwierzęta domowe nie przenoszą nowego koronawirusa. Na chwilę obecną nie odnotowano przypadków zwierząt domowych, takich jak koty czy psy, zarażonych wirusem. Jakkolwiek, po kontakcie ze zwierzętami domowymi zaleca się dokładne mycie rąk wodą i mydłem.