

# **WAŻNE INFORMACJE!!!**

## **JAKIE SĄ OBJAWY KORONAWIRUSA?**

Przebieg zakażeń koronawirusem jest zróżnicowany - od bezobjawowego, przez łagodną chorobę układu oddechowego, po ciężkie zapalenie płuc, a nawet niewydolność wielonarządową oraz wstrząs septyczny. Najczęściej objawami koronawirusa są: kaszel, duszności, temperatura ciała powyżej 38 °C, ból mięśni.

## **JAK PRZENOSI SIĘ KORONAWIRUS?**

Wirus przenosi się drogą kropelkową. Najczęściej przez kaszel, kichanie i rozmowę. Może też być przenoszony pośrednio przez dotyk. Dlatego tak ważne jest mycie rąk.

## **KTO JEST NAJBARDZIEJ NARAŻONY NA ZARAŻENIE KORONAWIRUSEM?**

Każdy, choć najbardziej narażone na rozwinięcie się ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, które chorują na inne choroby, w szczególności przewlekłe (np. cukrzycę, choroby układu sercowo-naczyniowego, zaburzenia neurologiczne). Zachorowania wśród dzieci są bardzo rzadkie.

## **JAK ZAPOBIEGAĆ KORONAWIRUSOWI?**

### **CZĘSTO MYJ RĘCE**

Należy często myć ręce wodą z mydłem. Jeśli nie ma takiej możliwości, trzeba je dezynfekować środkami na bazie alkoholu (minimum 60-70%). Częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

### **UNIKAJ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST**

Koronawirus może przebywać na różnych powierzchniach i przenosić się przez ich dotyk. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękoma może spowodować przeniesienie wirusa z powierzchni na siebie.

### **REGULARNIE MYJ LUB DEZYNFEKUJ POWIERZCHNIE, KTÓRYCH DOTYKASZ**

Miejsca, z których często korzystasz, powinny być starannie dezynfekowane. Regularnie przecieraj wodą z mydłem lub środkiem dezynfekującym biurka, lady, stoły, klamki, włączniki światła i poręcze.

### **REGULARNIE DEZYNFEKUJ SWÓJ TELEFON I NIE KORZYSTAJ Z NIEGO PODCZAS SPOŻYWANIA POŚIŁKÓW**

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np. wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole przy posiłku i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

## **ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ OD ROZMÓWCY**

Należy zachować 1– 2 metry odległości od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

## **STOSUJ ZASADY OCHRONY PODCZAS KICHANIA I KASZLU**

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Potem należy jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce, używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (minimum 60-70). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

## **ZDROWO SIĘ ODŻYWIJ I PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU ORGANIZMU**

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij około 2 litrów płynów (najlepiej wodę mineralną).

## **KORZYSTAJ ZE SPRAWDZONYCH ŹRÓDEŁ WIEDZY O KORONAWIRUSIE**

Nie ulegaj panice. Staraj się postępować racjonalnie w walce z koronawirusem. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych Głównego Inspektoratu Sanitarnego, Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia.

## **DLACZEGO W PROFILAKTYCE KORONAWIRUSA WAŻNE JEST MYCIE RĄK?**

Koronawirus jest osłonięty błoną tłuszczową (lipidową). Dlatego można mu zapobiegać przez zastosowanie środków chemicznych, takich jak zwykłe mydło, alkohol minimum 60–70%, preparaty do dezynfekcji.

## **JEŚLI PODEJRZEWASZ U SIEBIE KORONAWIRUSA, CO ROBIĆ?**

Jak najszybciej skontaktuj się telefonicznie z najbliższą stacją sanitarno-epidemiologiczną. Do czasu otrzymania pomocy odizoluj się od innych ludzi.

Każda stacja ma telefon dyżurny (alarmowy) czynny 24 godziny na dobę. Numer telefonu jest dostępny na stronach powiatowych stacji sanitarno-epidemiologicznych. W niektórych przypadkach może to być numer telefonu dyrektora stacji. Nie zawsze na stronie jest informacja, że jest to numer całodobowy.

Objawy, takie jak gorączka powyżej 38 °C z kaszlem czy dusznością, wymagają konsultacji w szpitalu zakaźnym. Przemieszczając się do szpitala, unikaj komunikacji publicznej.