

Koronawirus – ogólne zasady/kwarantanna

KORONAWIRUS

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania, ale również poprzez dotykanie dłońmi oczu, nosa i ust. Objawy zakażenia **koronawirusem** to przede wszystkim wysoka **gorączka, duszność, kaszel, utrata węchu** lub **smaku**.

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIU?



Często myj ręce wodą z mydłem lub **dezynfekuj** je płynem na bazie alkoholu min. 60%.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos** zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką.



Zachowaj co najmniej 1,5 metra odległości od innych osób.



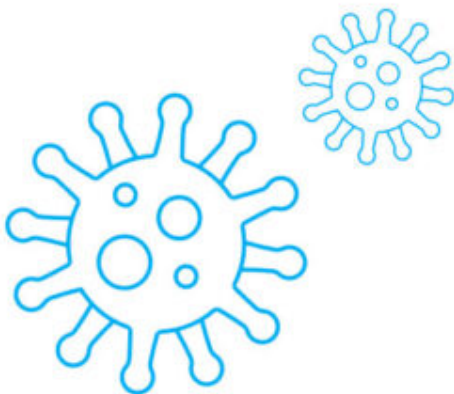
Zastanij usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych oraz w środkach komunikacji.



Przestrzegaj ograniczeń wynikających z przepisów o stanie epidemii.



W przypadku **wystąpienia objawów charakterystycznych dla COVID-19**, skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadkach zagrożenia zdrowia lub życia, niezwłocznie zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.



Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus



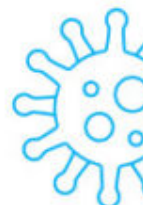
Więcej informacji na
www.gov.pl/stopcovid

SENIORZE!

Zadbaj o siebie

Koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla seniorów i osób z chorobami towarzyszącymi.

Seniorze! Zadbaj o siebie!



PAMIĘTAJ!



Zasłaniaj usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych, w środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.



Poproś bliskich lub sąsiadów o pomoc w sprawach takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwienie spraw urzędowych.



Odżywiaj się zdrowo.



Nawadniaj organizm.



Często myj ręce wodą z mydłem – przez minimum 30 sekund.



Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.



Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.



Zachowuj co najmniej 1,5 m odległości od innych osób.



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.



Potrzebujesz pomocy z zakupami lub opieką nad zwierzęciem?
Zadzwoń do swojej gminy! Nie bój się prosić o pomoc!

Jeśli masz pytania, wątpliwości,
zadzwoń na infolinię

800 190 590

Sprawdzaj tylko wiarygodne
źródła informacji



www.gov.pl/koronawirus

październik 2020 r.

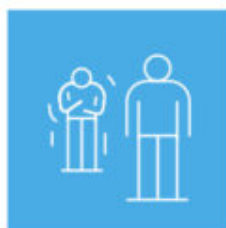


Ministerstwo Zdrowia



Więcej informacji na
www.gov.pl/stopcovid

CO POWINIENIĘŚ WIEDZIEĆ O KWARANTANNIE?



Nakładana jest przez powiatową inspekcję sanitarno-epidemiologiczną na osoby, które były **narażone na zakażenie SARS-CoV-2**



oraz na obcokrajowców **przekraczających granicę zewnętrzną UE**

TRWA 10 DNI



współdomownicy mogą zostać objęci kwarantanną lub nadzorem epidemiologicznym

Zainstaluj aplikację Kwarantanna domowa www.gov.pl/kwarantannadomowa

CZEGO NIE ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?



Nie opuszczaj domu



Nie wychodź do sklepu



Nie spotykaj się z innymi osobami

CO ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?



Zachowaj zasady higieny



Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie



W przypadku wystąpienia **gorączki, kaszlu, duszności, utraty węchu lub smaku**, w zależności od nasilenia objawów, skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadku zagrożenia życia zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.

ZASADY KWARANTANNY w związku z koronawirusem



NA KOGO JEST NAKŁADANA KWARANTANNA?

- Na osoby, które były narażone na zakażenie SARS-CoV-2
- Na obcokrajowców przekraczających granicę RP, stanowiącą granicę zewnętrzną UE



PRZEZ KOGO?

- Przez PSSE na podstawie indywidualnej decyzji
- Z mocy prawa w przypadku przekroczenia granicy RP



NA JAKI CZAS?

- 10 dni licząc od dnia następującego po ostatnim dniu narażenia albo styczności
- 10 dni licząc od dnia następującego po przekroczeniu granicy

BĄDŹ ODPOWIEDZIALNY!



Pozostań w domu.



Nie wychodź do sklepu czy urzędu.



Poproś (telefonicznie) o pomoc w zrobieniu zakupów znajomych lub sąsiadów lub zrób zakupy online.



Nie spotykaj się z innymi osobami.



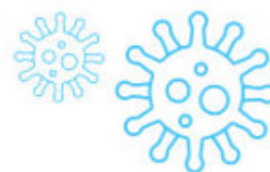
Zadbaj o częstą higienę rąk.



Dezynfekuj powierzchnie, których często dotykasz (klamki, włączniki, uchwyty, ekran telefonu).



Monitoruj stan swojego zdrowia, mierz temperaturę ciała.



W przypadku wystąpienia gorączki, kaszlu, duszności, utraty węchu lub smaku skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ. W przypadku zagrożenia życia zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.

Więcej informacji znajdziesz na www.gov.pl/koronawirus



Więcej informacji na
www.gov.pl/stopcovid

