

# Jak zapobiegać zakażeniu koronawirusem?

03.03.2020



W związku z zagrożeniem zachorowań związanych z koronawirusem, Główny Inspektorat Sanitarny podaje informacje jak zapobiegać zakażeniu (zdjęcia na dole artykułu).

Więcej informacji stronie internetowej w zakładce: aktualności, informację pod nazwą: „przydatne materiały o koronawirusie” (link z adresem internetowym poniżej)

<https://gis.gov.pl/aktualnosci/przydatne-materialy-o-koronawirusie>

Film "**Co musisz wiedzieć o koronawirusie**" dostępny pod tym linkiem:

<https://www.youtube.com/watch?v=9oUr5jLoBkw>

**IRUS** powoduje gorączkę, kaszel, duszność,  
zniechęcenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania

### 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 objawów choroby, unikaj kontaktu z innymi osobami aby nie przynieść do nich wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyrażaj **TŁ** lub innymi metodami oddalnej komunikacji.

**NIĘ ZWIĄZAJ SIĘ SAM DO PRZECHODNI POD** (niezależnie od objawów choroby) ani nie odwołuj się do szpitala bez wiedzy gdzie miałeś się zgłosić i czy jest to konieczne.

Jeden chory wywołuje **średnio** 2,2 osoby być zakażonymi w czasie swojego przebiegu choroby.

Myj często ręce wodą i mydłem lub dezynfekuj je alkoholem. Unikaj dotykania rąkami oczu, nosa i ust.  
Zakrywaj usta i nos gęstym materiałem lub jednorazową chusteczką lub kichawką.  
Nie dotykaj się do osób chorych.

**Infolinia NFZ**  
**800 190**

[www.gov.pl/kor](http://www.gov.pl/kor)

**KORONAWIRUS** powoduje gorączkę, kaszel, duszność,  
bólę 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**

**800 190 500**

[Wszystkie galerie](#)