

## **Koronawirus - informacja dotycząca ograniczenia ryzyka zakażenia**

W ostatnich kilkunastu dniach, szczególnie na obszarze północnych Włoch, terenu Niemiec i większości krajów Europejskich obserwuje się rosnącą liczbę zakażeń koronawirusem SARS-CoV-2.

Jeśli w ostatnich dniach powróciłeś do kraju i zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem to:

**Bezwłocznie**, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną w Kozienicach tel. 500 863 848 czynny w dni robocze w godzinach 7.30 - 15.05 lub 514 218 800 czynny poza godzinami pracy oraz w dni ustawowo wolne od pracy lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

**Bezwzględnie** pamiętaj, by **nie zgłaszać się do przychodni Podstawowej Opieki Zdrowotnej w Garbatce-Letnisko**. Poradnia udziela konsultacji telefonicznych (tele-porady) podczas, których lekarz po przeprowadzonym wywiadzie udzieli dalszych instrukcji postępowania, wystawi e- receptę lub zwolnienie lekarskie lub poinformuje o stanie pacjenta odpowiednie służby.

**- Osoby, które źle się czują proszone są o korzystanie z tele-porad. W przypadku stwierdzenia u siebie podwyższonej temperatury ciała, kaszlu, duszności lub innych objawów choroby należy zadzwonić do naszej przychodni pod numer telefonu 48 621-00-27. W trakcie kontaktu telefonicznego rejestratorka umówi się z pacjentem na termin udzielenia tele-porady w trakcie, której lekarz telefonicznie zdecyduje o dalszym postępowaniu, przepisze lekarstwa (wystawi e-receptę) lub udzieli zwolnienia lekarskiego. W skrajnych przypadkach, po przeprowadzonym telefonicznie wywiadzie zamówi karetkę pogotowia, która przewiezie pacjenta do wyznaczonej jednostki szpitalnej. - mówi kierownik przychodni VITAL-MED w Garbatce-Letnisko**

Jeśli jednak nie zaobserwowałeś u siebie wyżej wymienionych objawów, to przez kolejne 14 dni kontroluj swój stan zdrowia, czyli codziennie mierz temperaturę ciała oraz zwróć uwagę na występowanie objawów grypopodobnych (złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel). Jeżeli po 14 dniach samoobserwacji nie wystąpiły wyżej wymienione objawy, zakończ kontrolę.

Należy również pamiętać o tym, że niezbędne jest także przestrzeganie zasad higieny w tym: częste mycie rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości, np. podczas podróży, ich dezynfekcja środkiem na bazie alkoholu.

### **Często myj ręce**

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

# Umyj ręce



Umyj ręce mydłem i bieżącą wodą, kiedy są widocznie zabrudzone



Jeśli twoje ręce nie są widocznie zabrudzone, często przecieraj je chusteczkami do dezynfekcji lub użyj płynu dezynfekcyjnego do rąk na bazie alkoholu, lub myj wodą i mydłem



## Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

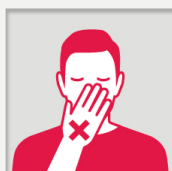
Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

## Zachowaj zdrowie podczas podróży



Unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę oraz kaszel

Często myj ręce wodą z mydłem oraz stosuj płyny dezynfekcyjne do rąk na bazie alkoholu



Unikaj dotykania oczu, nosa lub ust

## Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe

Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być

regularnie przecierane z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają domownicy powinny być starannie dezynfekowane.

### **Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków**

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 i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.



### **Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy**

Należy zachować co najmniej 1-1,5 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

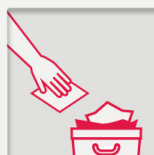
### **Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu**

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

## Chroń innych przed zachorowaniem



Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos chusteczką lub zgiętym łokciem. Następnie wyrzuć chusteczkę i umyj ręce wodą z mydłem lub zastosuj płyn dezynfekcyjny



Wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza bezpośrednio po użyciu



Po kaszlu, kichaniu oraz podczas opieki nad chorym, przecieraj ręce chusteczkami do dezynfekcji lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu, lub myj ręce wodą i mydłem



## Odżywiaj się zdrowo 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 ok. 2 litry płynów (najlepiej wodę). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.

## Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych GIS i MZ. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.