

CHROŃ SIEBIE I INNYCH PRZED ZACHOROWANIEM

1. MYJ CZĘSTO RĘCE

Myj ręce wodą z mydłem lub używając środka odkażającego na bazie alkoholu.

Dlaczego?

Mycie rąk wodą z mydłem lub środkiem na bazie alkoholu zabija wirusy, jeśli są na twoich rękach.

2. ZACHOWUJ ZASADY HIGIENY UKŁADU ODDECHOWEGO

Jeśli kichasz lub kaszlesz, zasłoń usta i nos zgiętym ramieniem (kichaj w zgięcie łokcia) lub chusteczką, którą następnie wyrzuć natychmiast do zamkniętego kosza na śmieci.

Dlaczego?

Zasłanianie ust i nosa podczas kaszlu zapobiega rozprzestrzenianiu się bakterii i wirusów. Jeśli podczas kaszlu lub kichania zasłaniasz się dłonią, możesz następnie przenieść drobnoustroje na innych ludzi (np. podając im rękę) lub przedmioty (np. dotykając klamek, włączników światła i innych powierzchni).

3. UTRZYMUJ ODPOWIEDNIĄ ODLEGŁOŚĆ

Nie zbliżaj się do innych na mniej niż 1 metr, a zwłaszcza do osób, które kaszlą, kichają lub mają gorączkę.

Dlaczego?

Kiedy osoba mająca zakażenie układu oddechowego: kaszle lub kicha, może rozprzestrzeniać małe ilości wydzieliny („kropelki”, stąd nazwa przenoszenia takich chorób – droga kropelkową) zawierającej wirus. Jeśli będziesz blisko, możesz zostać zakażony.

4. UNIKAJ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST

Dlaczego?

Twoje dłonie mają kontakt z różnymi powierzchniami, na których może znajdować się wirus. Jeśli dotykasz później oczu, nosa lub ust, możesz przenieść na siebie zakażenie.

5. JEŚLI MASZ GORĄCZKĘ, KASZEL I TRUDNOŚCI Z ODDYCHANIEM, ZGŁOŚ SIĘ PILNIE DO LEKARZA

Jeżeli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w Chinach, Korei Południowej, Włoszech (w szczególności w regionach: Lombardia, Wenecja Euganejska, Piemont, Emilia Romagna, Lacjum), Iranie, Japonii, Tajlandii, Wietnamie, Singapurze i Tajwanie lub miałeś kontakt z osobą, która przebywała w tym czasie w wyżej wymienionych miejscach, a jednocześnie masz gorączkę, kaszel lub duszności, to powinieneś zgłosić się do najbliższego szpitalnego oddziału chorób zakaźnych.

Dlaczego?

W przypadku wystąpienia objawów, takich jak gorączka, kaszel i trudności z oddychaniem, bardzo ważne jest, żeby zgłosić się pilnie do lekarza, ponieważ ich powodem może być zakażenie układu oddechowego lub inna poważna choroba. Objawy ze strony układu oddechowego mogą mieć wiele przyczyn i w zależności od twojej sytuacji, historii podróży i innych okoliczności (np. kontaktu z osobą, która mogła być zakażona), jedną z przyczyn może być koronawirus z Wuhan.

6. JEŚLI MASZ ŁAGODNE OBJAWY ZAKAŻENIA UKŁADU ODDECHOWEGO I W OSTATNIM CZASIE NIE PODRÓŻOWAŁEŚ, ZACHOWUJ ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I ODPOWIEDNIĄ HIGIENĘ, A TAKŻE POZOSTAŃ W DOMU DO CZASU, AŻ WYZDROWIEJESZ.