

## Przydatne informacje o koronawirusie

### Czym jest koronawirus?

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba objawia się najczęściej **gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, ogólnym zmęczeniem**. Wirus przenosi się drogą kropelkową. Aktualnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi, ale można stosować metody zapobiegania zakażeniu. Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

### Jak ochronić się przed zakażeniem?

- Pamiętaj o częstym myciu rąk wodą z mydłem i unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
- Kiedy kaszlesz lub kichasz, zawsze zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.
- Zachowaj bezpieczną odległość (1-1,5 m) od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.<sup>4</sup>
- Nie zaleca się używania masek na twarz przez zdrowych ludzi w celu zapobieżenia rozprzestrzenianiu się SARS-Cov-2

### Jak skutecznie myć ręce?

# Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.



**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS\_gov



/GISgovpl



/GIS\_gov\_pl



/gis.gov.pl

## Podejrzewasz u siebie koronawirusa?

**Sprawdź, czy spełniasz 3 warunki, które świadczą o ryzyku:**

- w ciągu ostatnich 14 dni przebywałeś na obszarach objętych wirusem bądź miałeś kontakt z osobą zarażoną,
- masz podwyższoną temperaturę,
- kaszlesz i masz duszności

**bezwłocznie**

- powiadom telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną

lub

- zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

### **PAMIĘTAJ!!!**

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśniaj **TELEFONICZNIE** lub metodami zdalnej konsultacji

**NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POZ** (chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie) **ani nie udawaj się do szpitala** bez wcześniejszego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne.

Jeden chory pacjent (**również Ty**) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni!!!

## **Kontakt do Powiatowej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej w Głogowie**

- do godziny 15:00 tel. **603 986 710** lub **76 72 72 594**
- po godzinie 15:00 numer alarmowy: **603 986 710**

## **Lista oddziałów zakaźnych lub oddziałów obserwacyjno-zakaźnych na terenie Województwa Dolnośląskiego**

1. Wałbrzych, Specjalistyczny szpital im. Dra Alfreda Sokołowskiego, ul. Batorego 4
2. Wrocław - Śródmieście, Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza-Radeckiego, Oddział Kliniczny Zakaźny Tytusa Chałubińskiego 2-2a (Oddział dziecięcy) Klinika Pediatrii i Chorób Infekcyjnych, ul. Chałubińskiego 2-2A
3. Wrocław, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. J.Gromkowskiego, ul. Koszarowa 5
4. Bolesławiec, Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Jeleniogórska 4

## **PRZYDATNE PŁAKATY I FILMIK**

## WAŻNE INFORMACJE NA TEMAT POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU PODEJRZENIA ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM

**Jeżeli nie odczuwasz objawów chorobowych lub jeśli masz gorączkę, kaszel, problemy z oddychaniem, ALE w ciągu ostatnich 14 dni NIE podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem i NIE miałeś kontaktu z osobą chorą z powodu infekcji wywołanej koronawirusem:**

- Zapytaj farmaceutę o zalecane środki zapobiegania infekcji.
- Zachowaj higienę osobistą - zasłaniaj chusteczką usta i nos podczas kaszlu i kichania, jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Unikaj kontaktu z osobami z widocznymi objawami choroby takimi jak kaszel, katar, podwyższona temperatura ciała.

**Jeżeli NIE odczuwasz objawów chorobowych, ALE w ciągu ostatnich 14 dni podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem lub miałeś kontakt z osobami zakażonymi koronawirusem:**

- Zapytaj farmaceutę o zalecane środki zapobiegania rozprzestrzenieniu się infekcji.
- Skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.
- Dane teled adresowe stacji sanitarno-epidemiologicznej możesz uzyskać:
  - od farmaceuty,
  - na infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia **800 190 590**,
  - na stronie [www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)
- W miarę możliwości przez 14 dni ogranicz społeczno-zawodowe kontakty z innymi osobami.
- Zachowaj higienę osobistą - jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Dwa razy dziennie mierz temperaturę ciała.
- W przypadku wystąpienia gorączki (38°C), kaszlu, trudności z oddychaniem udaj się do oddziału chorób zakaźnych, najbliższego do miejsca zamieszkania.

**Jeżeli masz gorączkę (38°C), kaszel, problemy z oddychaniem i w ciągu ostatnich 14 dni podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem lub miałeś kontakt z osobą chorą z powodu infekcji wywołanej koronawirusem:**

- Skontaktuj się z telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.
- Jak najszybciej udaj się do oddziału chorób zakaźnych, najbliższego do miejsca zamieszkania.
- Informacje o najbliższym oddziale chorób zakaźnych oraz dane teled adresowe stacji sanitarno-epidemiologicznej możesz uzyskać:
  - od farmaceuty,
  - na infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia **800 190 590**,
  - na stronie [www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)
- Jeżeli jesteś chory, to w celu ograniczenia rozprzestrzenienia się wirusa używaj maski ochronnej.
- Zachowaj higienę osobistą - zasłaniaj chusteczką usta i nos podczas kaszlu i kichania, jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Ogranicz kontakt z innymi osobami i nie korzystaj z transportu publicznego.



**KORONAWIRUS** powoduje gorączkę, kaszel, duszność, bóle 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.

### PAMIĘTAJ !!!

W przypadku kiedy istnieje podejrzenie zakażenia ale nie masz jeszcze objawów pozostań w domu, **unikaj kontaktu z innymi osobami** aby nie doszło do rozprzestrzenienia się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśnij **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

**NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POZ** (chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie) ani **nie udawaj się do szpitala** bez wcześniejszego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne.

Jeden chory pacjent (**również Ty**) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni!!!

Myj często ręce wodą z mydłem lub środkiem odkażającym na bazie alkoholu. Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust. Zasłaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz. Nie zbliżaj się do osób chorych.

**Infolinia NFZ**

**800 190 590**

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