Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

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.

Zasłaniaj 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

STOP COVID ProteGO Safe

Więcej informacji na www.gov.pl/stopcovid

październik 2020 r.

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Jeśli zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak: **gorączka** (pow. 38°C), **kaszel, duszność, utrata węchu** lub **smaku**, a także jeśli miałeś bliski kontakt z potwierdzonym lub prawdopodobnym przypadkiem COVID-19 w ostatnich dniach to:

bezzwłocznie skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ.
Zostaniesz poinformowany o dalszych czynnościach.

Jeśli masz pytania, wątpliwości,
zadzwoń na infolinię 800 190 590

PAMIĘTAJ!

Podejrzewasz, że masz koronawirusa, ale nie masz jeszcze objawów?
Zostań w domu, unikaj kontaktu z innymi osobami, aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

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

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

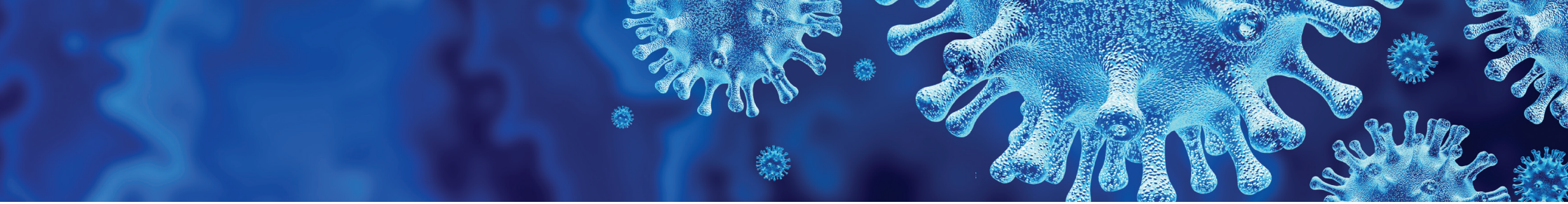
- Myj często ręce wodą z mydłem lub dezynfekuj je środkiem odkażającym na bazie alkoholu (min. 60%).
- Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.
- Zasłaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Nie zbliżaj się do osób chorych.
- Zasłaniaj usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych, w środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.

PRZESTRZEGAJ OGRANICZEŃ WYNIKAJĄCYCH Z PRZEPISÓW O STANIE EPIDEMII.

STOP COVID ProteGO Safe

Więcej informacji na www.gov.pl/stopcovid

październik 2020 r.



Objawy zakażenia **koronawirusem** to przede wszystkim **wysoka gorączka, duszność, kaszel, utrata węchu** lub **smaku.**

Wirus przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu i kichania, ale również poprzez dotykanie dłońmi oczu, nosa i ust.

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.

Zasłaniaj 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.

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

PAMIĘTAJ!

Podejrzewasz, że masz koronawirusa, ale nie masz jeszcze objawów? **Zostań w domu, unikaj kontaktu z innymi osobami**, aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

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

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

- Myj często ręce wodą z mydłem lub dezynfekuj je środkiem odkażającym na bazie alkoholu (co najmniej 60%).
- Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.
- Zasłaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką, kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Zachowaj bezpieczną odległość, unikaj kontaktu z osobami chorymi.
- Zasłaniaj usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych, w środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.

październik 2020 r.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

STOP COVID ProteGO Safe

Więcej informacji na www.gov.pl/stopcovid

CO POWINIENEŚ WIEDZIEĆ O KWARANTANNIE?

Ministerstwo Zdrowia

Państwowa Inspekcja Sanitarna

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.

STOP COVID ProteGO Safe

Więcej informacji na www.gov.pl/stopcovid

Dowiedz się więcej na www.gov.pl/koronawirus

Infolinia NFZ
800 190 590

październik 2020 r.

KORONAWIRUS – informacje dla seniorów

ZASŁANIAJ USTA I NOS W OGÓLNODOSTĘPNYCH PRZESTRZENIACH ZAMKNIĘTYCH
W środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.

OGRANICZ PRZEBYWANIE W MIEJSCACH PUBLICZNYCH
Poproś bliskich o pomoc w codziennych czynnościach: zakupach, zaopatrzeniu w leki, załatwianiu spraw urzędowych.

CZĘSTO MYJ RĘCE
Używaj wody z mydłem lub dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.

UNIKAJ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST
Dotykając oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami możesz przenieść wirusa.

REGULARNIE MYJ LUB DEZYNFEKUJ DOTYKANE POWIERZCHNIE
Stoły, klamki, włączniki światła itp. przecieraj regularnie z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego.

REGULARNIE DEZYNFEKUJ TELEFON
Do dezynfekcji używaj np. wilgotnych chusteczek nasączonych środkiem dezynfekującym.

ZADBAJ O PRAWIDŁOWĄ HIGIENĘ SPOŻYWANIA POSIŁKÓW
Ogranicz dzielenie się posiłkami. Nie pij z jednej butelki.

ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ OD ROZMÓWCY
Zachowaj co najmniej 1,5 m odległości od drugiej osoby.

STOSUJ ZASADY OCHRONY PODCZAS KICHANIA I KASZLU
Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę wyrzuć do kosza i umyj ręce.

ODŻYWIAJ SIĘ ZDROWO I PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU ORGANIZMU
Stosuj zrównoważoną dietę. Pamiętaj, aby w Twojej diecie były warzywa i owoce. Unikaj przetworzonej żywności.

KORZYSTAJ ZE SPRAWDZONYCH ŹRÓDEŁ WIEDZY O KORONAWIRUSIE
Posługuj się informacjami ze sprawdzonych źródeł, opartymi na dowodach naukowych. Znajdziesz je na stronach internetowych Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

STOP COVID
ProteGO Safe

Więcej informacji na
www.gov.pl/stopcovid

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

październik 2020 r.

INFORMACJA DLA OBCOKRAJOWCÓW

Planujesz podróż do Polski? Przekraczając granicę RP, stanowiącą granicę zewnętrzną UE, musisz odbyć obowiązkową kwarantannę.

KWARANTANNA TRWA 10 DNI.

STOSUJ SIĘ W SZCZEGÓLNOŚCI DO NASTĘPUJĄCYCH ZASAD:

- Kwarantannę odbywasz pod adresem, który podałeś na karcie lokalizacyjnej.
- Nie opuszczaj domu.
- Nie wychodź do sklepu.
- Nie spotykaj się z innymi osobami.
- Poproś o pomoc w zrobieniu zakupów znajomych lub zrób zakupy online.

PAMIĘTAJ!

- Dbaj o higienę rąk! Często myj ręce wodą z mydłem lub dezynfekuj je płynem na bazie alkoholu (min. 60%).
- Dezynfekuj powierzchnie, których często dotykasz (klamki, uchwyty, włączniki, ekran telefonu).
- Kontroluj stan swojego zdrowia. Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie.

W przypadku wystąpienia temperatury ciała powyżej 38°C, kaszlu, duszności, utraty węchu lub smaku zadzwoń na infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia 800 190 590. W przypadku zagrożenia zdrowia lub życia zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.

Więcej informacji znajdziesz na **www.gov.pl/koronawirus** oraz **www.strazgraniczna.pl/pl/cudzoziemcy**

STOP COVID ProteGO Safe

Więcej informacji na www.gov.pl/stopcovid

Ministerstwo Zdrowia

Państwowa Inspekcja Sanitarna

październik 2020 r.

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

STOP COVID ProteGO Safe

Więcej informacji na www.gov.pl/stopcovid

Ministerstwo Zdrowia

Państwowa Inspekcja Sanitarna

październik 2020 r.