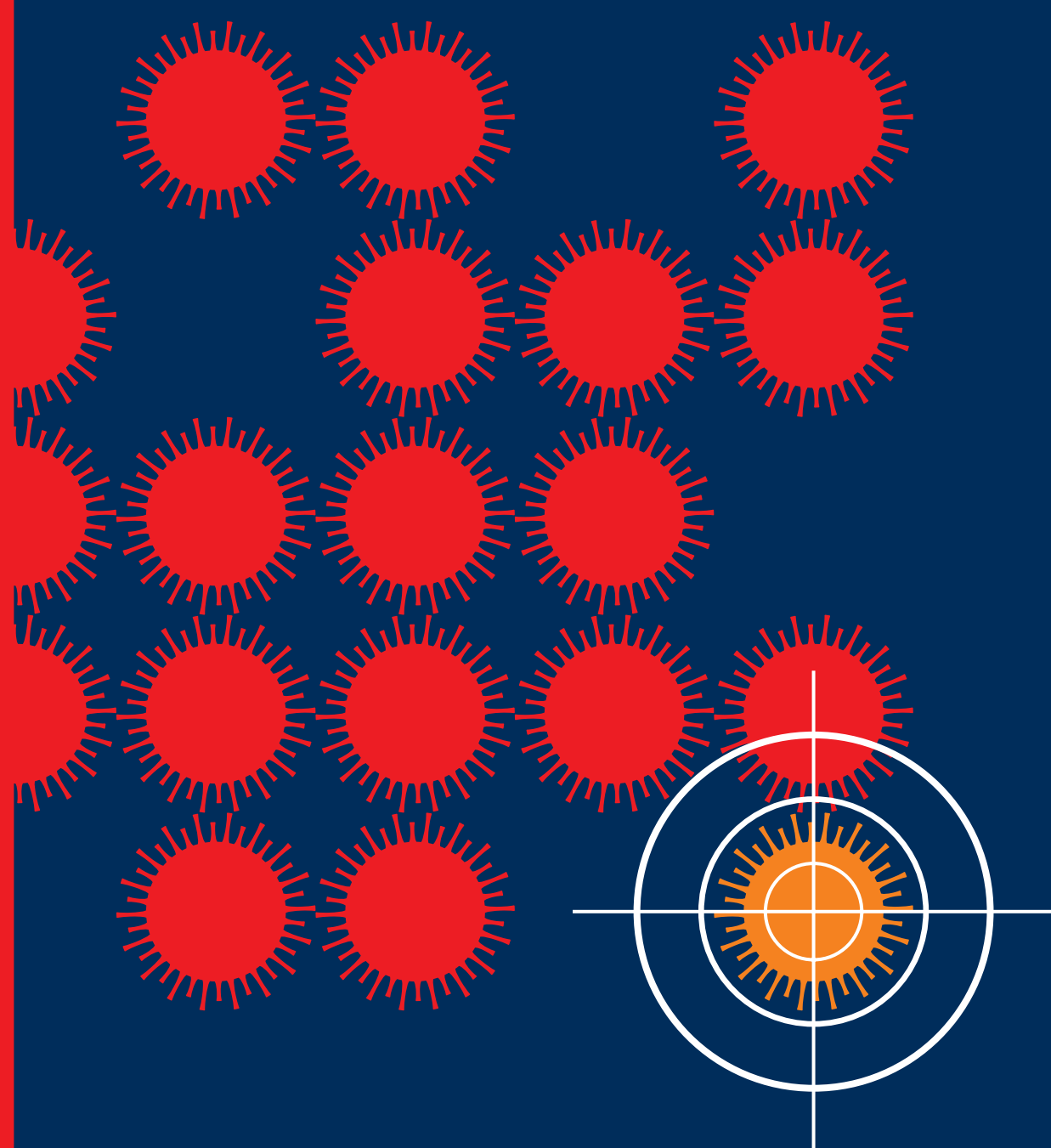


Podstawowe środki ochronne przeciwko koronawirusowi



ZASADY KORZYSTANIA Z POMOCY LEKARSKIEJ

Podobne do koronawirusa objawy mogą dawać np. grypa i przeziębienie, **jednak niezwłocznie zgłoś się do szpitalnego oddziału zakaźnego lub oddziału ratunkowego, jeżeli:**

- masz objawy mogące wskazywać na zakażenie koronawirusem, czyli gorączkę powyżej 38°C, kaszel lub duszność
- w ciągu ostatnich 14 dni miałeś kontakt z osobami zakażonymi lub podejrzanymi o zakażenie albo przebywałeś w regionie podwyższonego ryzyka
- pracowałeś lub odwiedzałeś placówkę opieki zdrowotnej, w której leczono pacjentów zakażonych koronawirusem.

NAJBLIŻSZE ODDZIAŁY ZAKAŻNE ZNAJDUJĄ SIĘ W:

- **Bytomiu**
(Szpital Specjalistyczny nr 1, al. Legionów 49),
- **Chorzowie**
(Szpital Specjalistyczny, ul. Zjednoczenia 10),
- **Tychach**
(Szpital Megrez, ul. Edukacji 102)
- **Cieszynie**
(Szpital Śląski, ul. Bielska 4).

Pełną listę oddziałów zakaźnych i najważniejsze informacje można znaleźć na stronach internetowych Ministerstwa Zdrowia www.gov.pl/zdrowie i Głównego Inspektoratu Sanitarnego www.gis.gov.pl. Zachęcamy również do odwiedzania profilu GIS na Facebooku, gdzie zamieszczane są najnowsze wiadomości.

* (opracowano na podstawie materiałów Głównego Inspektoratu Sanitarnego i Ministerstwa Zdrowia)



CZĘSTO MYJ RĘCE używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%). Takie mycie rąk zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.

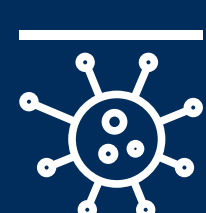


PODCZAS KASZLU I KICHANIA ZAKRYJ USTA I NOS ZGIĘTYM ŁOKCIEM LUB CHUSTECZKĄ – natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce, używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu – płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków i wirusów. Jeśli kichasz lub kaszlesz w dłonie, możesz przenieść zarazki i wirusy na dotykane przedmioty lub osoby.



WAŻNE: w budynkach UŚ są zainstalowane dozowniki z płynami dezynfekcyjnymi.

1 metr



ZACHOWAJ CO NAJMNIEJ 1 METR ODLEGŁOŚCI MIĘDZY SOBĄ I INNYMI LUDŹMI, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę. Gdy ktoś zarażony kaszle lub kicha, wydalą pod ciśnieniem małe kropelki śliny i śluzu. Jeśli jesteś zbyt blisko, istnieje ryzyko, że możesz wdychać wirusa.



UNIKAJ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być skażone. Jeśli dotkniesz oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, możesz przenieść wirusa z powierzchni na siebie i innych.



JEŚLI MASZ ŁAGODNE OBJAWY ZE STRONY UKŁADU ODDECHOWEGO I NIE PODRÓŻOWAŁEŚ DO KRAJÓW O WYSOKIEJ ZACHOROWALNOŚCI, pamiętaj o stosowaniu podstawowych zasad ochrony podczas kaszlu, kichania oraz higieny rąk i pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia.



NIE ZALECA SIĘ UŻYWANIA MASEK NA TWARZ PRZEZ ZDROWYCH LUDZI W CELU OCHRONY PRZED KORONAWIRUSEM

Noszenie maseczki zasłaniającej usta i nos może pomóc ograniczyć rozprzestrzenianie się chorób. Powinno być ono jednak połączone ze stosowaniem innych środków, w tym higieną rąk i zasadami ochrony podczas kaszlu czy kichania oraz unikaniem zbyt bliskiego kontaktu z innymi ludźmi (zob. wyżej). Używaj maseczek tylko wtedy, gdy masz objawy ze strony układu oddechowego (kaszel lub kichanie), podejrzewasz u siebie infekcję koronawirusem lub opiekujesz się osobą z podejrzeniem takiej infekcji.



Niezbędne informacje, dotyczące postępowania w przypadku koronawirusa, można uzyskać pod bezpłatnym numerem 800 190 590. U uruchomiło go Ministerstwo Zdrowia, linia jest czynna przez całą dobę.

