

Podstawowe środki ochronne przeciwko koronawirusowi

(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, jeżeli 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%). Jeśli kichasz lub kaszlesz w dłonie, możesz zakazić przedmioty lub dotykane osoby.

Ważne: w toaletach wszystkich budynków UŚ są na bieżąco instalowane dozowniki z płynami dezynfekcyjnymi.

Zachowaj co najmniej 1,5 metra odległości między sobą i innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę. Gdy ktoś zarażony kaszle lub kicha 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 przebywałeś w regionach o wysokiej zachorowalności, pamiętaj o stosowaniu podstawowych zasad ochrony podczas kaszlu, kichania oraz o higienie rąk i pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia.

Nie zaleca się używania maseczek na twarz przez zdrowych ludzi. 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.

Jeżeli masz objawy, mogące wskazywać na zakażenie koronawirusem, czyli gorączkę powyżej 38 stopni, kaszel lub duszność, lub:

- 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 przebywali pacjenci podejrzeni o zakażenie koronawirusem,

skontaktuj się z infolinią Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach, telefony: 606 488 680; 539 963 856; 606 326 142

- stały dyżur (24 h) - 32 351 23 00

- telefon alarmowy Powiatowej Stacji SANEPID w Katowicach - 660 686 917

- infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia - 800 190 590.

Prosimy o śledzenie komunikatów JM Rektora na stronie www.us.edu.pl i zaleceń epidemiologicznych na stronie www.gis.gov.pl.

Basic protective measures against coronavirus

(based on materials from the Chief Sanitary Inspectorate and Ministry of Health)

Frequently wash your hands with soap and water, and if you have no access to them, use alcohol-based liquids/gels (min. 60%). Washing your hands kills the virus, if it is on your hands.

Cover your mouth and nose with your bent elbow or tissue when you cough and sneeze – dispose of the tissue immediately in a closed waste bin and wash your hands with soap and water, and if you have no access to them, use alcohol-based liquids/gels (min. 60%). If you sneeze or cough into your hands, you may contaminate objects or people that you touch.

Important: disinfectant dispensers are installed in toilets in all buildings at the University of Silesia.

Keep at least 1.5 metres distance between yourself and others, especially those who cough, sneeze and have a fever. When an infected person coughs or sneezes, there is a risk that you may inhale the virus.

Avoid touching your eyes, nose and mouth.

Your hands touch many areas that may be contaminated. If you touch your eyes, nose or mouth with contaminated hands, you may carry the virus from the surrounding area to yourself and others.

If you have mild respiratory signs and have not stayed in high-prevalence countries, remember to keep the basic protective measures when you cough and sneeze, maintain hand hygiene and stay at home until you recover.

It is not recommended for healthy people to use face masks in order to protect themselves against coronavirus. Use masks only when you suspect that you have coronavirus infection, or you are taking care of a person with suspected coronavirus infection.

If you have symptoms that may indicate coronavirus infection, i.e. fever above 38 degrees, cough or difficulty breathing, or:

- during the last 14 days you had contact with infected persons or persons with suspected infection, or stayed in a high-risk region,

- you worked at or visited medical facilities where patients with coronavirus infection were treated,

contact the helpline of the Regional Sanitary and Epidemiological Department in Katowice, phone numbers: 606 488 680; 539 963 856; 606 326 142

- A&E (24 h) - 32 351 23 00

- emergency phone number of the District Sanitary and Epidemiological Station in Katowice -
- 660 686 917

- National Health Fund helpline - 800 190 590.

Please follow the messages of the Rector of the University of Silesia at www.us.edu.pl and epidemiological recommendations at www.gis.gov.pl.