

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ  
nt. **KORONAWIRUSA**

[gov.pl/koronawirus](https://gov.pl/koronawirus)

**800 190 590**

**#ZostańWDomu**

Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia  
Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bydgoszczy  
2020



Nowy koronawirus  
powoduje **gorączkę**.



Nowy koronawirus  
powoduje **kaszel**.



Nowy koronawirus  
powoduje **duszności**.



Nowy koronawirus  
powoduje **bóle mięśni**.



Nowy koronawirus  
powoduje **zmęczenie**.



**JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIU?**

Często myj ręce,  
używając mydła i wody.



**JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIU?**

Kiedy kaszlesz lub kichasz,  
zakrywaj usta i nos.



**JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIU?**

Zachowaj co najmniej  
1 metr odległości od osób,  
które kaszlą i kichają.



# Umyj ręce



Umyj ręce mydłem i bieżącą wodą,  
kiedy są widocznie zabrudzone



Jeśli twoje ręce nie są widocznie  
zabrudzone, często przecieraj  
je chusteczkami do dezynfekcji  
lub użyj płynu dezynfekcyjnego  
do rąk na bazie alkoholu,  
lub myj wodą i mydłem



# Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż 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.



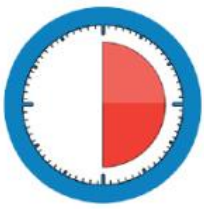
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugą dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwie nadgarstki.



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



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



# Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,  
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:  
do wyschnięcia  
dłoni



1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane



Główny Inspektorat  
Sanitarny

# Chroń siebie i innych przed zachorowaniem.

## Umyj ręce:



po kaszlu lub kichaniu



podczas opieki nad chorym



przed, w trakcie  
i po przygotowaniu posiłku



przed jedzeniem



po skorzystaniu z toalety



kiedy ręce są widocznie  
zabrudzone



po pracy ze zwierzętami  
lub odpadami zwierzęcymi

# Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności



Używaj oddzielnych desek oraz noży do krojenia surowego mięsa oraz gotowanego pożywienia



Umyj ręce między kontaktem z surowym i gotowanym pożywieniem

# Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotyczące banknotów



w miarę możliwości  
unikaj płatności gotówką



korzystaj z kart płatniczych  
i bankowości elektronicznej

# Czyść telefon, aby pozbyć się zarazków



regularnie dezynfekuj  
swój telefon komórkowy  
np. wilgotnymi chusteczkami  
nasączonymi środkiem dezynfekującym



nie korzystaj z niego podczas  
spożywania posiłków



# Zalecenia dla osób zarządzających miejscami użyteczności publicznej



## BEZPIECZNA ODLEGŁOŚĆ

Zachowuj bezpieczną odległość od rozmówcy (1-1,5 metra)



## INTERNET

Zachęcaj do zatwierdzania spraw przez internet



## MYCIE RĄK

Promuj regularne i dokładne mycie rąk



## HIGIENA

Zapewnij dostęp do miejsc, w których można umyć ręce mydłem i wodą



## ODKAŻANIE

Umieść dozowniki z płynem odkażającym w widocznych miejscach



## SZKOLENIE

Zapewnij personelowi szkolenie z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy



## PROFILAKTYKA

Rekomenduj niedotykanie dłońmi okolic twarzy zwłaszcza ust, nosa i oczu



## DEZYNFEKCJA

Zadbaj, aby biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręczce były czyste



## INFORMACJA

Wywiesz w widocznym miejscu informacje jak skutecznie myć ręce



# Zachowaj zdrowie podczas podróży



Unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę oraz kaszel

Często myj ręce wodą z mydłem oraz stosuj płyny dezynfekcyjne do rąk na bazie alkoholu



Unikaj dotykania oczu, nosa lub ust

# Zachowaj zdrowie podczas podróży



Jeśli zachorujesz podczas podróży,  
poinformuj o tym załogę i niezwłocznie  
zgłoś się po pomoc lekarską



Jeśli zgłosisz się po pomoc lekarską,  
poinformuj lekarza o odbytych podróżach

# Zachowaj zdrowie podczas podróży



Unikaj podróży,  
jeśli masz gorączkę i kaszel!



Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności  
w oddychaniu niezwłocznie zwróć się  
o pomoc lekarską oraz udziel informacji  
swojemu lekarzowi o niedawno  
odbytych podróżach

# Informacje dla osób, które podejrzewają, że mogą być zakażone koronawirusem

---



**Nie idź** do przychodni, szpitala, sanepidu, apteki ani na SOR.



**Skontaktuj się telefonicznie** ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.



Możesz zostać poddany **badaniom na obecność koronawirusa**.



Możesz zostać zobowiązany do pozostania **w kwarantannie domowej**.



**Twoje dane** mogą być przetwarzane przez odpowiednie służby.



**Lekarze i pielęgniarki** udzielą Ci dalszych wskazówek.

## Zasady kwarantanny w związku z koronawirusem



### NA KOGO JEST NAKŁADANA?

Na osoby zdrowe, które miały styczność z osobami zakażonymi lub podejrzanymi o zakażenie koronawirusem.



### PRZEZ KOGO JEST NAKŁADANA?

Przez państwowego powiatowego lub granicznego inspektora sanitarnego jako decyzja administracyjna.



### NA JAKI CZAS JEST NAKŁADANA?

Na 14 dni licząc od dnia styczności z osobami zakażonymi lub podejrzanymi o zakażenie koronawirusem.

**Za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi mandat karny w wysokości 5000 zł.**

# Czego nie robić podczas kwarantanny w związku z koronawirusem?



Nie opuszczaj miejsca kwarantanny.



Nie spotykaj się z innymi, a jeśli to niemożliwe – zachowaj odstęp 1-1,5 m.

**Za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi mandat karny w wysokości 5000 zł.**

## Co robić podczas kwarantanny w związku z koronawirusem?



Udzielaj Państwowej Inspekcji Sanitarnej informacji na temat stanu zdrowia.



Często myj ręce, unikaj dotykania oczu i ust, myj lub dezynfekuj dotykane powierzchnie, kaszląc i kichając zakrywaj usta oraz nos zgiętym łokciem lub chusteczką.



W razie pogorszenia się stanu zdrowia, natychmiast poinformuj przez telefon Państwową Inspekcję Sanitarną i zgłoś się do oddziału zakaźnego.



Poinformuj pracodawcę telefonicznie o tym, że zostałeś objęty kwarantanną.

**Za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi mandat karny w wysokości 5000 zł.**

Od **15 marca** **wszyscy**  
wracający do Polski do swojego miejsca  
zamieszkania lub pobytu, muszą przejść  
obowiązkową **dwutygodniową**  
**kwarantannę**



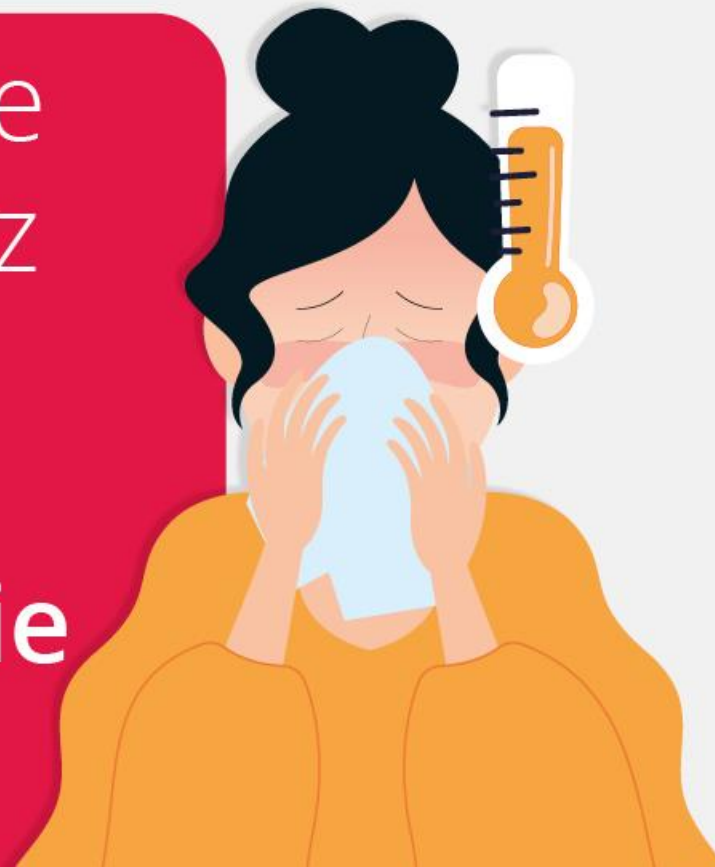
# Zwolnienie lekarskie bez wychodzenia z domu

Podjejrzewasz u siebie **KORONAWIRUSA?**

Dzięki teleporadzie medycznej możesz otrzymać:



- zalecenia
- e-zwolnienie
- e-receptę



# Porady lekarskie i e-recepty bez wychodzenia z domu

Po konsultacji telefonicznej  
lub poradzie online otrzymasz e-receptę:



**SMS-em**



**e-mailem**



# Całodobowa infolinia NFZ

Jak postępować w przypadku  
podejrzenia zakażenia

**KORONAWIRUSEM** SARS-CoV-2?

800 190 590



**NFZ**

**Prezentacja została przygotowana w oparciu o materiały informacyjne Ministerstwa Zdrowia, Głównego Inspektoratu Sanitarnego oraz Narodowego Funduszu Zdrowia.**