

Jak skutecznie myć ręce?

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

Często myj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%). Dlaczego? Mycie rąk ww. metodami zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.



Zwilż ręce ciepłą wodą.
Natóż mydło w płynnie
w zagłębienie dłoni



Namydl kciuk jednej dłoni
drugą ręką i na przemian



Sptucz starannie dłonie, żeby
usunąć mydło. Wysusz je
dokładnie.



Namydl obydwie
wewnętrzne
powierzchnie dłoni



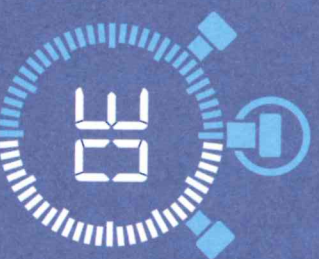
Namydl wierzch jednej
dłoni wnętrzem drugiej
dłoni i na przemian



Spleć palce
i namydl je dokładnie



Namydl obydwa
nadgarstki



Ciątkowity wskazany czas
mycia rąk wynosi: 30 sekund





Sprawdź wiarygodne źródła:
www.gov.pl/koronawirus
Bezpłatna infolinia 24/7:
800 190 590

Wróciłeś z regionu, w którym występuje koronawirus?

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni wróciłeś z kraju, w którym występuje koronawirus i masz objawy takie jak – gorączka, kaszel, duszność lub miałeś kontakt z osobą, u której potwierdzono zakażenie, zastosuj się do poniższej instrukcji:



Bezwłocznie powiadom telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną lub



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

Jak ochronić się przed koronawirusem?

- 1) Pamiętaj o częstym myciu rąk wodą z mydłem i unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
- 2) Kiedy kaszlesz lub kichasz, zawsze zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.
- 3) Zachowaj bezpieczną odległość (1–1,5 m) od osoby, która kaszle, kicha bądź ma gorączkę.

Masz objawy, ale nie podróżowałeś do krajów, w których występuje koronawirus i nie miałeś kontaktu z osobą zakażoną?

Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego, a nie podróżowałeś do krajów, w których występuje koronawirus:



Stosuj podstawowe zasady ochrony podczas kaszlu, kichania i higieny rąk.



Pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia.

Koronawirus – najważniejsze informacje i zalecenia

SARS-Cov-2

Pamiętaj!

Podjeżdżasz 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 zakażoną.



Masz podwyższoną temperaturę.



Obserwujesz u siebie kaszel potężony z dusznościami.