

CO MUSISZ WIEDZIEĆ O KORONAWIRUSIE

CZYM JEST KORONAWIRUS?

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba objawia się najczęściej gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem.

KTO JEST NAJBARDZIEJ NARAŻONY?

Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

JAK SIĘ ZABIEZPIECZYĆ PRZED KORONAWIRUSEM?

Wirus przenosi się drogą kropelkową. Aktualnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi. Można natomiast stosować inne metody zapobiegania zakażeniu, zaprezentowane poniżej. Metody te stosuje się również w przypadku zapobiegania innym chorobom przenoszonym drogą kropelkową np. grypie sezonowej (w przypadku której, szczyt zachorowań przypada w okresie od stycznia do marca każdego roku).

ZALECENIA

CZĘSTO MYJ RĘCE

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.

UNIKAJ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST

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

STOSUJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ

Zachowaj co najmniej 1 metr odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę. Dlaczego? Gdy ktoś zarażony wirusem powodującym chorobę układu oddechowego, taką jak COVID-19, kaszle lub kicha, wydala pod ciśnieniem małe kropelki śliny i śluzu zawierające wirusa. Jeśli jesteś zbyt blisko, istnieje ryzyko, że możesz wdychać wirusa.

STOSUJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ

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%). Dlaczego? Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków i wirusów. Jeśli kichasz lub kaszlesz w dłonie, możesz zanieczyścić przedmioty lub dotykane osoby.

WIĘCEJ INFORMACJI

STRONA: gov.pl/koronawirus

NR: 800 190 590 - numer infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namyl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namyl je.



4 Namyl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namyl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namyl obydwa nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszuj je starannie.



Całkowity czas: 30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:

