16 października 2020

Bezpieczeństwo epidemiczne i zasady odbywania kwarantanny

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

KORONAWIRUS

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania, ale również poprzez dotykanie dłońmi oczu, nosa i ust.
Objawy zakażenia **koronawirusem** to przede wszystkim wysoka **gorączka, duszność, kaszel, utrata węchu** lub **smaku.**

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIU?

Często myj ręce wodą z mydłem lub **dezynfekuj** je płynem na bazie alkoholu min. 60%.

Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos** zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką.

Zachowaj co najmniej 1,5 metra odległości od innych osób.

Zasłaniaj usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych oraz w środkach komunikacji.

Przestrzegaj ograniczeń wynikających z przepisów o stanie epidemii.

W przypadku **wystąpienia objawów charakterystycznych dla COVID-19**, skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadkach zagrożenia zdrowia lub życia, niezwłocznie zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

STOP COVID ProteGO Safe

Więcej informacji na www.gov.pl/stopcovid

październik 2020 r.

W związku z trwającą pandemią koronawirusa Ministerstwo Zdrowia przygotowało pakiet

materiałów z przydatnymi informacjami m.in.:

- jak zapobiegać zakażeniu?
- co powinieneś wiedzieć o kwarantannie?
- co zrobić, gdy zaobserwujesz u siebie objawy?
- jak seniorzy mogą zadbać o siebie?
- zasady kwarantanny.

Ministerstwo Zdrowia

KORONAWIRUS

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania, ale również poprzez dotykanie dłońmi oczu, nosa i ust.
Objawy zakażenia **koronawirusem** to przede wszystkim wysoka **gorączka, duszność, kaszel, utrata węchu** lub **smaku.**

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIU?

Często myj ręce wodą z mydłem lub **dezynfekuj** je płynem na bazie alkoholu min. 60%.

Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos** zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką.

Zachowaj co najmniej 1,5 metra odległości od innych osób.

Zasłaniaj usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych oraz w środkach komunikacji.

Przestrzegaj ograniczeń wynikających z przepisów o stanie epidemii.

W przypadku **wystąpienia objawów charakterystycznych dla COVID-19**, skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadkach zagrożenia zdrowia lub życia, niezwłocznie zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.

Infolinia NFZ

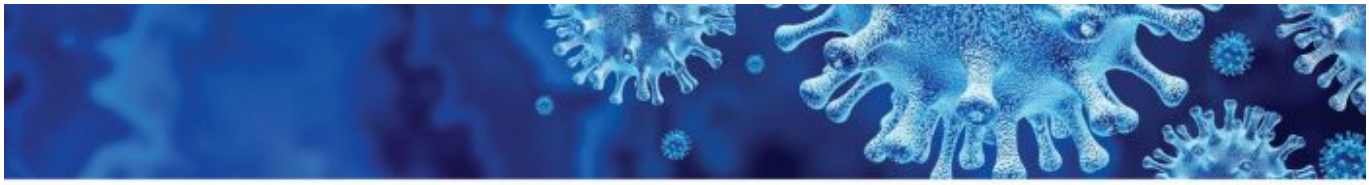
800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

STOP COVID ProteGO Safe

Więcej informacji na www.gov.pl/stopcovid

październik 2020 r.



Objawy zakażenia **koronawirusem** to przede wszystkim **wysoka gorączka, duszność, kaszel, utrata węchu** lub **smaku.**

Wirus przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu i kichania, ale również poprzez dotykanie dłońmi oczu, nosa i ust.

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIU?

Często myj ręce wodą z mydłem lub **dezynfekuj** je płynem na bazie alkoholu (min. 60%).

Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos** zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką.

Zachowaj co najmniej 1,5 metra odległości od innych osób.

Zasłaniaj usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych oraz w środkach komunikacji.

Przestrzegaj ograniczeń wynikających z przepisów o stanie epidemii.

W przypadku **wystąpienia objawów charakterystycznych dla COVID-19**, skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadkach zagrożenia zdrowia lub życia, niezwłocznie zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.

Ministerstwo Zdrowia

PAMIĘTAJ!

Podejrzewasz, że masz koronawirusa, ale nie masz jeszcze objawów? **Zostań w domu, unikaj kontaktu z innymi osobami**, aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśniaj **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

Jeden chory pacjent (**również Ty**) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni.

- Myj często ręce wodą z mydłem lub dezynfekuj je środkiem odkażającym na bazie alkoholu (co najmniej 60%).
- Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.
- Zasłaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką, kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Zachowaj bezpieczną odległość, unikaj kontaktu z osobami chorymi.
- Zasłaniaj usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych, w środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.

październik 2020 r.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

STOP COVID ProteGO Safe

Więcej informacji na www.gov.pl/stopcovid

CO POWINIENEŚ WIEDZIEĆ O KWARANTANNIE?

Ministerstwo Zdrowia

Nakładana jest przez powiatową inspekcję sanitarno-epidemiologiczną na osoby, które były **narażone na zakażenie SARS-CoV-2**

oraz na obcokrajowców **przekraczających granicę zewnętrzną UE**

TRWA 10 DNI

współdomownicy mogą zostać objęci kwarantanną lub nadzorem epidemiologicznym

Zainstaluj aplikację Kwarantanna domowa www.gov.pl/kwarantannadomowa

CZEGO NIE ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?

- Nie opuszczaj domu
- Nie wychodź do sklepu
- Nie spotykaj się z innymi osobami

CO ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?

- Zachowaj zasady higieny
- Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie

W przypadku wystąpienia **gorączki, kaszlu, duszności, utraty węchu lub smaku**, w zależności od nasilenia objawów, skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadku zagrożenia życia zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.

STOP COVID ProteGO Safe

Więcej informacji na www.gov.pl/stopcovid

Dowiedz się więcej na www.gov.pl/koronawirus

Infolinia NFZ
800 190 590

październik 2020 r.

SENIORZE!

Zadbaj o siebie

Koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla seniorów i osób z chorobami towarzyszącymi.
Seniorze! Zadbaj o siebie!

PAMIĘTAJ!

- Zasłaniaj usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych, w środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.
- Poproś bliskich lub sąsiadów o pomoc w sprawach takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwienie spraw urzędowych.
- Odżywiaj się zdrowo.
- Nawadniaj organizm.
- Często myj ręce wodą z mydłem – przez minimum 30 sekund.
- Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.
- Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.
- Zachowuj co najmniej 1,5 m odległości od innych osób.
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.

Potrzebujesz pomocy z zakupami lub opieką nad zwierzęciem? Zadzwoń do swojej gminy! Nie bój się prosić o pomoc!

Jeśli masz pytania, wątpliwości,
zadzwoń na infolinię
800 190 590

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji

www.gov.pl/koronawirus

STOP COVID ProteGO Safe

Więcej informacji na www.gov.pl/stopcovid

Ministerstwo Zdrowia

Państwowa Inspekcja Sanitarna

październik 2020 r.

KORONAWIRUS – informacje dla seniorów

ZASŁANIAJ USTA I NOS W OGÓLNODOSTĘPNYCH PRZESTRZENIACH ZAMKNIĘTYCH
W środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.

OGRANICZ PRZEBYWANIE W MIEJSCACH PUBLICZNYCH
Poproś bliskich o pomoc w codziennych czynnościach: zakupach, zaopatrzeniu w leki, załatwianiu spraw urzędowych.

CZĘSTO MYJ RĘCE
Używaj wody z mydłem lub dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.

UNIKAJ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST
Dotykając oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami możesz przenieść wirusa.

REGULARNIE MYJ LUB DEZYNFEKUJ DOTYKANE POWIERZCHNIE
Stoły, klamki, włączniki światła itp. przecieraj regularnie z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego.

REGULARNIE DEZYNFEKUJ TELEFON
Do dezynfekcji używaj np. wilgotnych chusteczek nasączonych środkiem dezynfekującym.

ZADBAJ O PRAWIDŁOWĄ HIGIENĘ SPOŻYWANIA POSIŁKÓW
Ogranicz dzielenie się posiłkami. Nie pij z jednej butelki.

ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ OD ROZMÓWCY
Zachowaj co najmniej 1,5 m odległości od drugiej osoby.

STOSUJ ZASADY OCHRONY PODCZAS KICHANIA I KASZLU
Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę wyrzuć do kosza i umyj ręce.

ODŻYWIAJ SIĘ ZDROWO I PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU ORGANIZMU
Stosuj zrównoważoną dietę. Pamiętaj, aby w Twojej diecie były warzywa i owoce. Unikaj przetworzonej żywności.

KORZYSTAJ ZE SPRAWDZONYCH ŹRÓDEŁ WIEDZY O KORONAWIRUSIE
Posługuj się informacjami ze sprawdzonych źródeł, opartymi na dowodach naukowych. Znajdziesz je na stronach internetowych Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

STOP COVID ProteGO Safe

Więcej informacji na www.gov.pl/stopcovid

Ministerstwo Zdrowia

Państwowa Inspekcja Sanitarna

październik 2020 r.

ZASADY KWARANTANNY w związku z koronawirusem

NA KOGO JEST NAKŁADANA KWARANTANNA?

- Na osoby, które były narażone na zakażenie SARS-CoV-2
- Na obcokrajowców przekraczających granicę RP, stanowiącą granicę zewnętrzną UE

PRZEZ KOGO?

- Przez PSSE na podstawie indywidualnej decyzji
- Z mocy prawa w przypadku przekroczenia granicy RP

NA JAKI CZAS?

- 10 dni licząc od dnia następującego po ostatnim dniu narażenia albo styczności
- 10 dni licząc od dnia następującego po przekroczeniu granicy

BĄDŹ ODPOWIEDZIALNY!

Pozostań w domu.

Nie wychodź do sklepu czy urzędu.

Poproś (telefonicznie) o pomoc w zrobieniu zakupów znajomych lub sąsiadów lub zrób zakupy online.

Nie spotykaj się z innymi osobami.

Zadbaj o częstą higienę rąk.

Dezynfekuj powierzchnie, których często dotykasz (klamki, włączniki, uchwyty, ekran telefonu).

Monitoruj stan swojego zdrowia, mierz temperaturę ciała.

W przypadku wystąpienia **gorączki, kaszlu, duszności, utraty węchu lub smaku** skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ. W przypadku zagrożenia życia zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.

Więcej informacji znajdziesz na www.gov.pl/koronawirus

STOP COVID ProteGO Safe

Więcej informacji na www.gov.pl/stopcovid

Ministerstwo Zdrowia

październik 2020 r.