

Informacja Ministerstwa Zdrowia

Daria Cieśluk Data publikacji: 13.10.2020

Szanowni Państwo,

Od kilku miesięcy funkcjonujemy w trudnym czasie epidemii koronawirusa. Warunkiem ochrony przed zakażeniem koronawirusem jest przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa – prawidłowe noszenie maseczki, częste mycie i odkażanie rąk oraz zachowanie dystansu społecznego.

CO POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ O KWARANTANNIE?



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



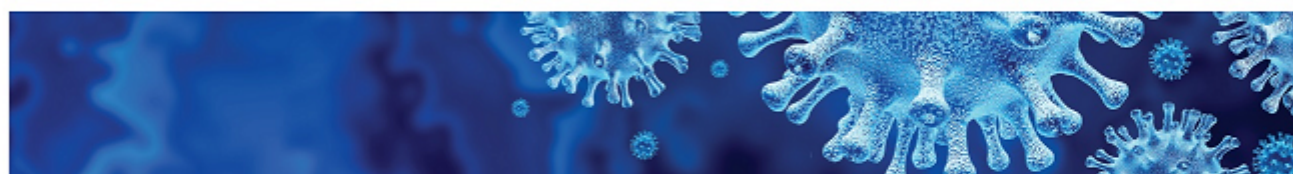
W przypadku wystąpienia **gorączki, kaszlu, duszności, utraty węchu lub smaku**, w zależności od nasilenia objawów, skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadku zagrożenia życia zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.



Dowiedz się więcej na
www.gov.pl/koronawirus

Infolinia NFZ
800 190 590

październik 2020



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.

PAMIĘTAJ!

Podjęrzewasz, 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

