

Podstawowe środki ochronne przeciwko nowemu koronawirusowi wywołującemu chorobę COVID-19 (Opracowano na podstawie danych WHO, ECDC i CDC)

Główny Inspektorat Sanitarny, Warszawa *Aktualizacja na dzień 21 lutego 2020 r.*

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%).

Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania

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%).

Zachowaj bezpieczną odległość

Zachowaj co najmniej 1 metr odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej

Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej zgodnie z informacją zamieszczoną na stronie Ministerstwa Zdrowia <https://www.gov.pl/web/zdrowie>

Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do Chin

Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do Chin, pamiętaj o stosowaniu podstawowych zasad ochrony podczas kaszlu, kichania oraz higieny rąk i pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe.

Chroń siebie i innych przed zachorowaniem

Nie zaleca się używania masek na twarz przez zdrowych ludzi w celu zapobieżenia rozprzestrzenianiu się SARS-Cov-2

Noszenie maseczki zasłaniającej usta i nos może pomóc ograniczyć rozprzestrzenianie się niektórych chorób układu oddechowego. Jednak stosowanie samej maseczki nie gwarantuje powstrzymania infekcji i powinno być połączone ze stosowaniem innych środków zapobiegawczych, w tym higieną rąk i zasadami ochrony podczas kaszlu czy kichania (patrz wyżej) oraz unikaniem bliskiego kontaktów z innymi ludźmi (co najmniej 1 metr odległości).

Światowa Organizacja Zdrowia doradza racjonalne stosowanie maseczek.

Używaj maseczek tylko wtedy, gdy masz objawy ze strony układu oddechowego (kaszel lub kichanie), podejrzewasz u siebie infekcję SARS-Cov-2 przebiegającą z łagodnymi objawami lub opiekujesz się osobą z podejrzeniem infekcji SARS-Cov-2.

Zachęcamy do zapoznania się informacjami zamieszczanymi na stronie internetowej Głównego Inspektoratu Sanitarnego pod adresem www.gis.gov.pl, m.in. „Komunikat dla podróżujących”, „Zasady postępowania epidemiologicznego i medycznego w związku z ryzykiem zawleczenia na obszar Polski nowego koronawirusa (SARS-CoV-2)” oraz „Zasady postępowania w PODRÓŻY LOTNICZEJ oraz w portach lotniczych w związku z ryzykiem zawleczenia na obszar Polski nowego koronawirusa (SARS-CoV-2)”. Zachęcamy również do odwiedzania strony Głównego Inspektoratu Sanitarnego na Facebooku, gdzie zamieszczane są najnowsze informacje.

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 drugiem dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Sptucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS_gov



/GISgovpl



/GIS_gov_pl



/gis.gov.pl

Proszę o zapoznanie się z zamieszczonymi informacjami i komunikatami. Dodatkowe i aktualne informacje można uzyskać na stronach: Głównego Inspektoratu Sanitarnego (www.gis.gov.pl), Ministerstwa Zdrowia (www.gov.pl/web/zdrowie, <http://www.gov.pl/koronawirus>), Wojewódzkich i Powiatowych Stacji Epidemiologicznych.

1. Podstawowe środki ochrony:

<https://gis.gov.pl/zdrowie/zasady-prawidlowego-mycia-rak/>

<https://gis.gov.pl/aktualnosci/nowy-koronawirus-sars-cov-2-zalecenia-2/>

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie>

<http://psse-ostrow.pl/menu-1/koronawirus/324-plakat>

<http://psse-ostrow.pl/menu-1/koronawirus/323-ulotka-gis>

<http://psse-ostrow.pl/menu-1/koronawirus/322-ulotka>

2. Infolinii NFZ:

<https://gis.gov.pl/aktualnosci/calodobowa-infolinia-nfz-o-koronawirusie/>

3. Listy szpitali zakaźnych:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/lista-szpitali>

4. Podróżowanie:

<https://www.gov.pl/web/dyplomacja/informacje-dla-podrozujacych>

<https://gis.gov.pl/aktualnosci/informacja-dla-osob-podrozujacych-ulotki/>

5. Komunikat Głównego Inspektora Sanitarnego w sprawie potwierdzonego przypadku koronawirusa:

<https://gis.gov.pl/aktualnosci/komunikat-glownego-inspektora-sanitarnego-w-sprawie-potwierdzonego-przypadku-koronawirusa/>