

KORONAWIRUS

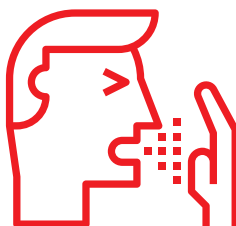
powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie. Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.



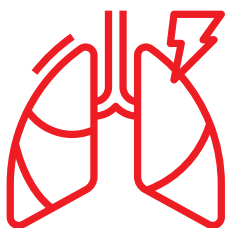
JEŻELI ZAOBSERWOWAŁEŚ u siebie objawy, takie jak:



gorączka



kaszel



duszności i problemy
z oddychaniem



bóle mięśni,
zmęczenie

lub miałeś kontakt z osobą zakażoną, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego. Powiadom również swojego przełożonego!

24h

Infolinia NFZ 800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

Jak minimalizować ryzyko

zarażenia KORONAWIRUSEM?



Zrezygnuj z uścisków dłoni!
Unikaj dotykania oczu, nosa i ust!



Często myj ręce, wodą i mydłem!



Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy
(zwłaszcza który kaszle i kicha)!



Kiedy kaszlesz lub kichasz, zakrywaj usta i nos!



Regularnie myj i dezynfekuj powierzchnie dotykowe. Dezynfekuj
telefon - nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłku!



Korzystaj z środków dezynfekujących, chusteczki
i papier jednorazowy wyrzucaj zaraz po użyciu!



Otwieraj drzwi zamkniętą pięścią lub biodrem.
W miarę możliwości nie chwytaj klamek!



Tankując podnoś dozownik paliwa przez ręcznik
papierowy lub przez jednorazową foliową rękawiczkę!



Unikaj imprez masowych oraz dużych skupisk ludzi!



Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu!



Korzystaj z pewnych źródeł wiedzy o koronawirusie!

24h

Infolinia NFZ 800 190 590

www.gov.pl/koronawirus