

## Zalecenia postępowania w związku z występowaniem w niektórych państwach koronawirusa

- W ostatnich tygodniach, głównie w Chinach, we Włoszech, Korei Płd., a także innych krajach (aktualną listę można znaleźć na [www.who.int](http://www.who.int), [www.ecdc.europa.eu](http://www.ecdc.europa.eu), [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)) wystąpiły zachorowania z objawami gorączki, kaszlu i duszności.
- Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w wyżej wskazanych krajach i zaobserwowałeś u siebie ww. objawy, bezzwłocznie skontaktuj się ze stacją sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału zakaźnego. Nie udawaj się na SOR lub Izbę Przyjęć!
- Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do państw na terenie których potwierdzono zarażenia koronawirusem, pamiętaj o podstawowych zasadach higieny. Jeśli to możliwe, pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia.
- Wirus przenosi się drogą kropelkową, w związku z czym skuteczne jest stosowanie metod zapobiegania zakażeniu przedstawionych poniżej:
  - Często myj ręce używając mydła i wody lub używając płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%). Myj ręce skutecznie, zgodnie z załączoną instrukcją.
  - Podczas kaszlu i kichania zakryj usta łokciem lub jednorazową chusteczką. Nie kichaj i nie kaszł w dłonie!
  - Zachowaj co najmniej 1 m odległości od innych ludzi, w szczególności tych, którzy kichają, kaszlą.
  - Unikaj dotykania oczu, nosa i ust przy pomocy dłoni, gdyż mogą one być skażone wirusem. W takim przypadku możesz przenieść wirusa z powierzchni na siebie.
- Nie zaleca się używania masek na twarz przez osoby zdrowe. Noszenie maseczek może ograniczyć rozprzestrzenianie się niektórych chorób układu oddechowego w przypadku osób chorych. Używaj maseczek racjonalnie.
- Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby.

*Opracowano na podstawie danych  
Głównego Inspektora Sanitarnego*