

Koronawirus - co musisz wiedzieć?



Informacje dotyczące koronawirusa. Zachęcamy do zapoznania i stosowania.

Czym jest koronawirus?

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba objawia się najczęściej gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem.

Jak często występują objawy?

Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok.15-20% osób. Do zgonów dochodzi u 2-3% osób chorych. Prawdopodobnie dane te zawyżone, gdyż u wielu osób z lekkim przebiegiem zakażenia nie dokonano potwierdzenia laboratoryjnego.

Kto jest najbardziej narażony?

Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

Jak się zabezpieczyć przed koronawirusem?

Wirus przenosi się drogą kropelkową. Aktualnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi. Można natomiast stosować inne metody zapobiegania zakażeniu, zaprezentowane poniżej. Metody te stosuje się również w przypadku zapobiegania innym chorobom przenoszonym drogą kropelkową np. grypie sezonowej (w przypadku której, szczyt zachorowań przypada w okresie od stycznia do marca każdego roku).

KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

Jak zapobiegać zakażeniu?



Często myj ręce, używając mydła i wody.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.



Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od osób, które kaszlą i kichają.



Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

WAŻNE INFORMACJE NA TEMAT POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU PODEJRZENIA ZAKAŻENIA **KORONAWIRUSEM**

Jeżeli nie odczuwasz objawów chorobowych lub jeśli masz gorączkę, kaszel, problemy z oddychaniem, ALE w ciągu ostatnich 14 dni NIE podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem i NIE miałeś kontaktu z osobą chorą z powodu infekcji wywołanej koronawirusem:

- Zapytaj farmaceutę o zalecane środki zapobiegania infekcji.
- Zachowaj higienę osobistą - zasłaniaj chusteczką usta i nos podczas kaszlu i kichania, jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Unikaj kontaktu z osobami z widocznymi objawami choroby takimi jak kaszel, katar, podwyższona temperatura ciała.

Jeżeli NIE odczuwasz objawów chorobowych, ALE w ciągu ostatnich 14 dni podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem lub miałeś kontakt z osobami zakażonymi koronawirusem:

- Zapytaj farmaceutę o zalecane środki zapobiegania rozprzestrzenianiu się infekcji.
- Skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.
- Dane teled adresowe stacji sanitarno-epidemiologicznej możesz uzyskać:
 - od farmaceuty,
 - na infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia **800 190 590**,
 - na stronie www.gov.pl/koronawirus
- W miarę możliwości przez 14 dni ogranicz społeczno-zawodowe kontakty z innymi osobami.
- Zachowaj higienę osobistą - jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Dwa razy dziennie mierz temperaturę ciała.
- W przypadku wystąpienia gorączki (38°C), kaszlu, trudności z oddychaniem udaj się do oddziału chorób zakaźnych, najbliższego do miejsca zamieszkania.

Jeżeli masz gorączkę (38°C), kaszel, problemy z oddychaniem i w ciągu ostatnich 14 dni podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem lub miałeś kontakt z osobą chorą z powodu infekcji wywołanej koronawirusem:

- Skontaktuj się z telefonem ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.
- Jak najszybciej udaj się do oddziału chorób zakaźnych, najbliższego do miejsca zamieszkania.
- Informację o najbliższym oddziale chorób zakaźnych oraz dane teled adresowe stacji sanitarno-epidemiologicznej możesz uzyskać:
 - od farmaceuty,
 - na infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia **800 190 590**,
 - na stronie www.gov.pl/koronawirus
- Jeżeli jesteś chory, to w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się wirusa używaj maski ochronnej.
- Zachowaj higienę osobistą - zasłaniaj chusteczką usta i nos podczas kaszlu i kichania, jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Ogranicz kontakt z innymi osobami i nie korzystaj z transportu publicznego.

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 drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Więcej informacji oraz wykaz szpitali zakaźnych w województwie mazowieckim można znaleźć na stronie:

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

Szczegółowych informacji udziela Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Garwolinie, tel. (25) 684 35 95, (25) 684 33 08

<http://garwolin.psse.waw.pl/5511>

[Adresy Jednostek Państwowej Inspekcji Sanitarnel \(.xls\)](#)

[Lista oddziałów zakaźnych \(.docx\)](#)