

## ULOTKI WSSE w Warszawie



# **bądźMY bezpieczni**

*Przestrzeganie zasad dotyczących higieny żywienia i żywności oraz dbania o higienę osobistą pozwoli uniknąć przykrych konsekwencji związanych z możliwością wystąpienia biegunki, zatruc pokarmowych i innych dolegliwości.*

---



# Будьмо в безпеці

Потрібно дотримуватися правил гігієни їжі а також гігієну особистої щоб уникнути прикрих наслідків зв'язаних з можливою винекненням діареї, отруєння їжею і інших наслідків.

## Гігієна



- Завжди потрібно мити руки по використанню туалета і перед початком вживання їжі. Коли немає такої можливості використай з засобів дезинфекції на базі алкоголя або скористайся з одноразових хусточок пропитаних спиртом.
- Використовуй тільки особисті засоби гігієни (щіточка зубна, рушник, мило, набір до гоління, ножниці до нігтів і пилочки).
- Використовуй тільки особисті прибори до волосся (щітка або гребінець). Щоб запобігти вошам, регулярно контролюю стан шкіри на голові і волосся.
- Закрий ніс і рот під час кашлю хусточкою одноразовою або зігнутим ліктем. Викинь хусточку до кошика на сміття і старанно помий руки.
- Носи маску правильно, закривай ніс і рот.

## Продукти харчування



- Зберігайте і приготуйте їжу правильно.
- Не пий воду чи інші напої з загальної бутилки.
- Якщо можливо використай свою кружку тарілку виделку ложку тощо.
- Не ділися їжею котру вже почав споживати тому що можеш переносити різні хвороби також інфекційні.
- Для приготування їжі використовуй тільки підходящу воду.
- Мий старанно овочі і фрукти особливо ті що вживаєш стрими.
- Зберігай їжу від комах і звірів.
- Якщо вигляд запах або консистенція продукту харчування / страви викликає у Вас сумнів відмовтеся від споживання.

## Безпека



- Піклуйся про свої речі особисті: документи, карти банківські, телефон тощо.
- Зберігайте ліки здалека від дітей.
- Не вживай ліки які змінили запах консистенція або смак.
- Не вживай ліків невідомого походження.

## Де шукати допомоги



**800 190 590**

Цілодобова інфолінія Народового Фондуша Здоров'я інфолінія забезпечить інформацією про стан здоров'я біженця з України.

**800 137 200**

Телеплатформа першого контакту  
Професійна допомога медична через тел в ночі вихідні дні і свята.

**[www.medicalhelp.pl](http://www.medicalhelp.pl)**

Пошукова система медичних установок з українськомовним персоналом.



Воєводська Станція Санітарно-Епідеміологічний в Варшаві



# bądźMY bezpieczni

Przestrzeganie zasad dotyczących higieny żywienia i żywności oraz dbania o higienę osobistą pozwoli uniknąć przykrych konsekwencji związanych z możliwością wystąpienia biegunki, zatruc pokarmowych i innych dolegliwości.

## HIGIENA



- Zawsze myj ręce po wyjściu z toalety i przed przystąpieniem do przygotowywania posiłków. Gdy nie ma takiej możliwości, użyj środka dezynfekującego na bazie alkoholu lub nasączonych nim chusteczek jednorazowych.
- Korzystaj z osobistych przyborów higienicznych (szczoteczka do zębów, ręcznik, mydło w kostce, przybory do golenia, nożyczki/cążki do paznokci, pilniczek).
- Używaj własnych przyborów do włosów (grzebień/szczotka do włosów). Aby zapobiegać wszawicy, regularnie kontroluj stan skóry głowy i włosów.
- Zakryj nos i usta podczas kichania i kaszlu chusteczką jednorazową lub zgiętym łokciem. Wyrzuć chusteczkę do kosza i umyj ręce.
- Noś prawidłowo maseczkę, zasłaniając nos i usta.

## BEZPIECZEŃSTWO

- Dbaj o swoje rzeczy osobiste: dokumenty, środki płatnicze, urządzenia mobilne.
- Przechowuj leki w miejscach niedostępnych dla dzieci.
- Nie stosuj produktów leczniczych, które zmieniły swój zapach, konsystencję i smak od momentu otwarcia.
- Nie stosuj leków pochodzących z niewiadomego źródła.



## ŻYWNOSĆ



- Zachowaj odpowiednio higieniczne warunki przygotowywania i spożywania posiłków.
- Nie pij wody i innych napojów ze wspólnej butelki.
- Jeśli to możliwe, używaj własnego kubka, talerza oraz sztućców.
- Nie dziel się jedzeniem, które już zacząłeś jeść ze względu na możliwość przeniesienia tą drogą wielu chorób, w tym zakaźnych.
- Do przygotowywania żywności używaj tylko wody zdatnej do picia.
- Myj dokładnie owoce i warzywa, szczególnie te spożywane na surowo.
- Chronź żywność przed owadami i zwierzętami.
- Jeśli wygląd, zapach lub konsystencja produktu spożywczego/potrawy budzi twoje wątpliwości, zrezygnuj z ich spożycia.

## Gdzie szukać pomocy w języku ukraińskim?



**800 190 590**

Całodobowa infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia. Infolinia udziela informacji na temat świadczeń zdrowotnych dla uchodźców z Ukrainy.

**800 137 200**

Teleplatforma pierwszego kontaktu. Profesjonalna pomoc medyczna przez telefon w nocy, weekendy i święta.

**[www.medicalhelp.pl](http://www.medicalhelp.pl)**

Wyszukiwarka podmiotów leczniczych z ukraińskojęzycznym personelem.



WSSE w Warszawie  
[www.gov.pl/wsse-warszawa](http://www.gov.pl/wsse-warszawa)  
#dbamyozdrowie