

## **Szanowni Pacjenci!**

**Przekazujemy Państwu informacje dotyczące podstawowych środków ochronnych przeciwko nowemu koronawirusowi wywołującemu chorobę COVID-19.**

Całodobowa infolinia uruchomiona przez NFZ

Pod poniższym numerem można uzyskać informacje o postępowaniu w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.



**Całodobowa infolinia NFZ**

Jak postępować w przypadku podejrzenia zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2?

**800 190 590**

### **KORONAWIRUS –jak zapobiegać zakażeniu – kliknij i przeczytaj**



**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](http://www.gov.pl/koronawirus)

Informacja zamieszczona na stronie Ministerstwa Zdrowia

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie> (kliknij i przeczytaj)



## CHROŃ INNYCH PRZED ZACHOROWANIEM



**UNIKAJ** bliskiego kontaktu z innymi, kiedy masz **KATAR, KASZEL LUB GORĄCZKĘ**

**UNIKAJ SPLUWANIA**  
w miejscach publicznych



Jeśli masz **GORĄCZKĘ, KASZEL** i **TRUDNOŚCI Z ODDYCHANIEM** zwróć się o **POMOC DO LEKARZA**. Przekaż informacje o miejscach i czasie swoich **OSTATNICH PODRÓŻY**



## CHROŃ INNYCH PRZED ZACHOROWANIEM



Podczas kaszlu i kichania **ZAKRYJ USTA I NOS** chusteczką lub zgiętym łokciem



Następnie **WYRZUĆ CHUSTECZKĘ** i **UMYJ RĘCE** wodą z mydłem lub zastosuj płyn dezynfekcyjny



**WYRZUĆ CHUSTECZKĘ** do zamkniętego kosza bezpośrednio po użyciu



Po kaszlu, kichaniu oraz podczas opieki nad chorym, przecieraj ręce **CHUSTECZKAMI DO DEZYNFEKJI** lub **PŁYNEM DO DEZYNFEKJI** na bazie alkoholu, lub **MYJ RĘCE** wodą i mydłem



## ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY



**UNIKAJ PODRÓŻY,**  
Jeśli masz **GORĄCZKĘ** i **KASZEL!**



Jeśli masz **GORĄCZKĘ, KASZEL** i **TRUDNOŚCI W ODDYCHANIU** niezwłocznie zwróć się o **POMOC LEKARSKĄ** oraz udziel informacji swojemu lekarzowi o **NIEDAWNO ODBYTYCH PODRÓŻACH**

