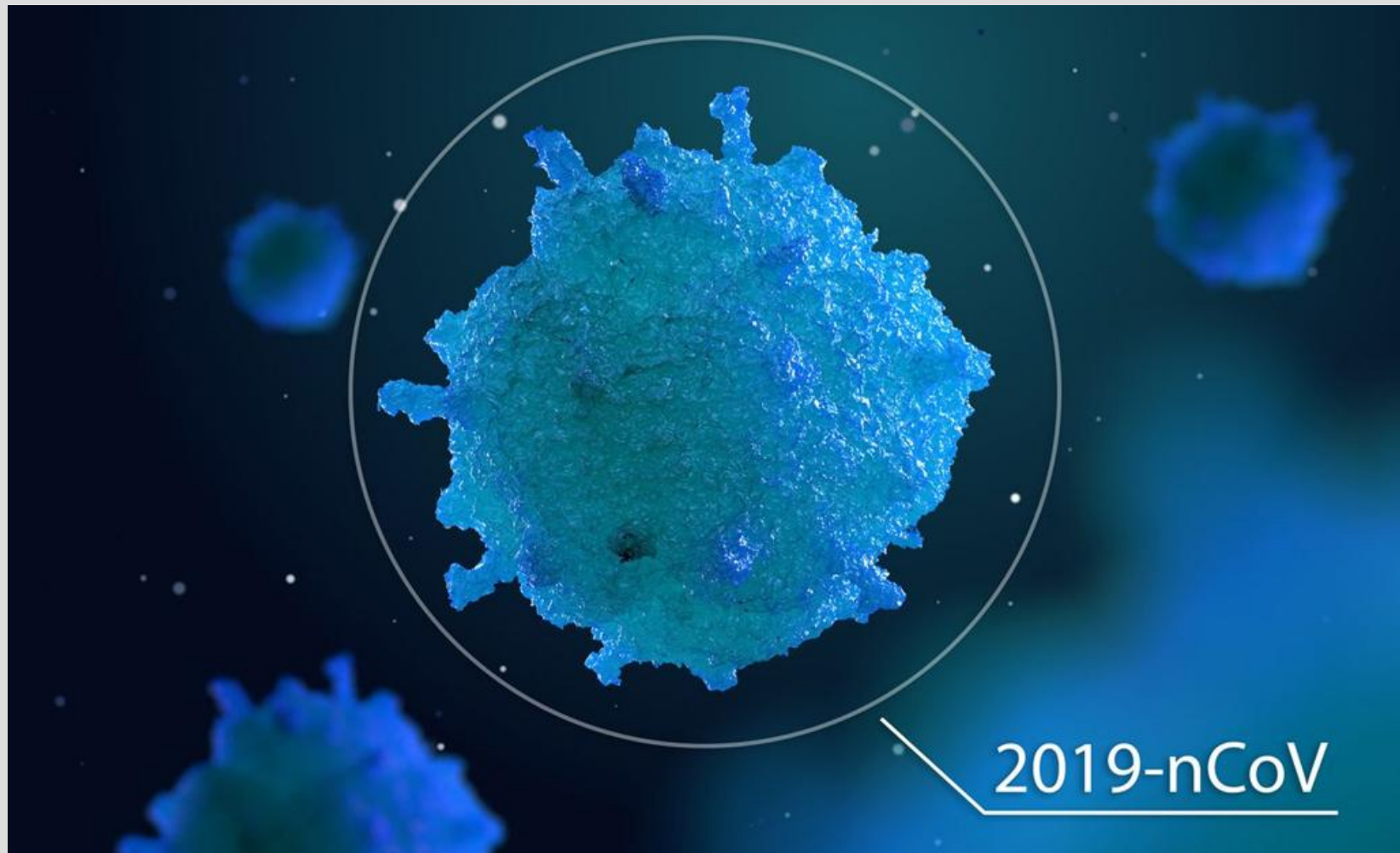


# Koronavirus



# Co musisz wiedzieć o koronawirusie

**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).**

# ZALECENIA

## Często myj ręce

Często myj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%).

### Dlaczego?

Mycie rąk ww. metodami zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.

# Jak skutecznie myć ręce

## 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 drugiem dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwu nadgarstki.



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



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



# Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania

Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu – płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%).

## Dlaczego?

Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków i wirusów. Jeśli kichasz lub kaszlesz w dłonie, możesz zanieczyścić przedmioty lub dotykane osoby.



# Zachowaj bezpieczną odległość

Zachowaj co najmniej 1 metr odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę.

## Dlaczego?

Gdy ktoś zarażony wirusem powodującym chorobę układu oddechowego, taką jak COVID-19, kaszle lub kicha, wydziela pod ciśnieniem małe kropelki śliny

i śluzu zawierające wirusa. Jeśli jesteś zbyt blisko, istnieje ryzyko, że możesz wdychać wirusa.

# Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

## Dlaczego?

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być skażone wirusem. Jeśli dotkniesz oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, możesz przenieść wirusa z powierzchni na siebie.

# SPOSOBY OGRANICZENIA RYZYKA ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM:



Częste przecieranie rąk **CHUSTECZKAMI DO DEZYNFEKCJI** na bazie alkoholu lub **MYCIE RĄK** woda i mydłem



Podczas kaszlu i kichania **ZAKRYWANIE UST I NOSA** zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę należy natychmiast wyrzucić i umyć ręce



**UNIKANIE BLISKIEGO KONTAKTU** z każdym, kto ma gorączkę i kaszel



**DOKŁADNE GOTOWANIE** mięsa i jajek



**UNIKANIE KONTAKTU** z chorymi lub bezpańskimi zwierzętami

# 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 LEKARZA**. Przekaż informacje  
o miejscach i czasie swoich **OSTATNICH  
PODRÓŻY**

*Dziękuję za uwagę*