



## **Działania profilaktyczne w ramach ograniczenia ryzyka zakażenia koronawirusem**

**Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Żywcu informuje o sposobach ograniczenia ryzyka zakażenia koronawirusem**

---





**2019-nCoV**  
KORONAWIRUS Z WUHAN



## Sposoby ograniczania ryzyka zakażenia KORONAWIRUSEM



### UMYJ RĘCE

- po kaszlu lub kichaniu,
- podczas opieki nad chorym,
- przed, w trakcie i po przygotowaniu posiłku,
- przed jedzeniem,
- po skorzystaniu z toalety,
- kiedy ręce są widocznie zabrudzone,
- po pracy ze zwierzętami lub odpadami zwierzęcymi.

**Często przecieraj ręce chusteczkami do dezynfekcji na bazie alkoholu lub myj ręce wodą i mydłem.**



### CHROŃ SIEBIE I INNYCH PRZED ZACHOROWANIEM

- podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę natychmiast wyrzuć do kosza i umyj ręce lub zastosuj płyn dezynfekujący,
- unikaj bliskiego kontaktu z każdym, kto ma gorączkę i kaszel,
- unikaj spluwania w miejscach publicznych.

**Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem zwróć się o pomoc do lekarza. Przekaż mu informacje o miejscach i czasie swoich ostatnich podróży. Noś maseczkę!**



### STOSUJ ZASADY BEZPIECZEŃSTWA ŻYWNOŚCI

- dokładnie gotuj mięso i jajka,
- używaj oddzielnych desek oraz noży do krojenia surowego mięsa,
- umyj ręce między kontaktem z surowym i gotowanym pożywieniem,
- nie spożywaj mięsa pochodzącego z niewiadomego źródła, może pochodzić od zakażonych zwierząt.

**Ugotowane i prawidłowo przyrządzone produkty mięsne można bezpiecznie spożywać, nawet jeśli pochodzą z obszarów, na których występują ogniska zachorowań.**

### WIĘCEJ INFORMACJI

[www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)

Zapraszamy na stronę internetową Głównego Inspektoratu Sanitarnego, gdzie znajdują Państwo aktualne dane, zalecenia i informacje dotyczące koronawirusa z Wuhan.



### PODRÓŻUJ BEZPIECZNIE

- unikaj podróży, jeśli masz gorączkę i kaszel,
- unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę i kaszel,
- często myj ręce wodą z mydłem oraz stosuj płyn do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu,
- unikaj dotykania oczu, nosa i ust,
- podczas kaszlu lub kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Natychmiast wyrzuć chusteczkę i umyj ręce,
- jeśli zdecydujesz się nosić maseczkę, upewnij się, że zakrywa ona usta i nos. Unikaj dotykania założonej maski. Niezwłocznie wyrzuć po każdym użyciu maseczkę jednorazowego użytku oraz umyj ręce po zdjęciu maseczki,
- unikaj jedzenia niedogotowanego pożywienia,
- unikaj kontaktu z chorymi zwierzętami.

**Jeśli zachorujesz podczas podróży, poinformuj o tym obsługę i zgłoś się natychmiast po pomoc lekarską.**

Grafika przygotowana przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego-PZH w oparciu o wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)







## SPOSOBY OGRANICZENIA RYZYKA ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM:



Częste przecieranie rąk **CHUSTECZKAMI DO DEZYNFEKCJI** na bazie alkoholu lub **MYCIE RĄK** wodą 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

Infolinia NFZ

**800 190 590**

Ministerstwo Zdrowia



## Obrazy



**UMYJ RĘCE**

- po kaszlu lub kichaniu,
- po kontakcie z osobą chorym,
- po wyjściu z miejsca zamieszkania publicznego,
- po wyjściu z transportu publicznego,
- po wyjściu z toalety,
- przed i po kontakcie z zwierzętami,
- po pracy lub w czasie podróży (niezależnie od rodzaju transportu).

**CHROŃ SIĘ I INNYCH PRZED ZAKAZOZWANIEM**

- unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami chorymi (nie kaszlącymi i nie kichającymi),
- unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami, które mają objawy choroby (niezależnie od rodzaju transportu),
- unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami, które mają objawy choroby (niezależnie od rodzaju transportu).

**Często przecieraj ręce chusteczkami do dezynfekcji na bazie alkoholu lub mydłem i wodą.**

**STOSUJ ZASADY BEZPIECZEŃSTWA ŻYWIWOSCI**

- dokładnie gotuj mięso (jajka),
- nie używaj surowych jajek w sałatkach, sosach i innych potrawach,
- nie używaj surowych jajek w sałatkach, sosach i innych potrawach,
- nie używaj surowych jajek w sałatkach, sosach i innych potrawach,
- nie używaj surowych jajek w sałatkach, sosach i innych potrawach.

**PODKOŻUJ BEZPIECZNIE**

- unikaj podkórki, jeśli masz gorączkę, kaszel,
- unikaj podkórki, jeśli masz gorączkę, kaszel,
- unikaj podkórki, jeśli masz gorączkę, kaszel,
- unikaj podkórki, jeśli masz gorączkę, kaszel,
- unikaj podkórki, jeśli masz gorączkę, kaszel.

**Częste przecieranie rąk CHUSTECZKAMI DO DEZYNFEKCYJ** na bazie alkoholu lub **MYCIE RĄK** wodą 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