



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

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,
- przed i po kontakcie z osobami choreymi,
- po wyjściu z miejsc publicznych,
- po korzystaniu z toalety,
- przed i po kontakcie z zwierzętami,
- po pracy lub korzystaniu z obiektów sportowych.

CHROŃ SIĘ I INNYCH PRZED ZACHOROBIENIEM

- unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami choreymi (nie kaszlącymi ani nie kichającymi),
- unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami, które kaszleją lub kichają,
- unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami, które mają objawy choroby.

CIĄŻKO PRZECIERAJ RĘCE CHUSTECZKAMI DO DEZYNFEKCYJ NA BAZIE ALKOHOLU LUB MYJ RĘCE MYDŁEM I WODĄ.

STOSUJ ZASADY BEZPIECZEŃSTWA ŻYWIENIA

- dokładnie gotuj mięso (jajka),
- nie używaj surowych jajek w sałatkach, w sosach, w ciastkach, w deserach,
- nie używaj surowych jajek w sałatkach, w sosach, w ciastkach, w deserach,
- nie używaj surowych jajek w sałatkach, w sosach, w ciastkach, w deserach,
- nie używaj surowych jajek w sałatkach, w sosach, w ciastkach, w deserach,

PODKOŻUJ BEZPIECZNIE

- unikaj podróży, jeśli masz gorączkę, kaszel, objawy choroby układu oddechowego, objawy choroby układu krążenia,
- unikaj podróży, jeśli masz gorączkę, kaszel, objawy choroby układu oddechowego, objawy choroby układu krążenia,
- unikaj podróży, jeśli masz gorączkę, kaszel, objawy choroby układu oddechowego, objawy choroby układu krążenia,

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