

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w miejscu gdzie występuje

KORONAWIRUS

i zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak:

GORĄCZKA, KASZEL, DUSZNOŚĆ I PROBLEMY Z ODDYCHANIEM,

to bezzwłocznie powiadom **telefonicznie** stację sanitarno-epidemiologiczną

w Świdniku, tel. (81) 745 56 10, 516 052 231

lub
w przypadku nasilonych objawów zadzwoń pod **numer alarmowy 112**
lub

zgłoś się bezpośrednio do najbliższego oddziału zakaźnego:

w Lublinie, tel. (81) 534 94 14

PAMIĘTAJ

W przypadku kiedy istnieje podejrzenie zakażenia ale nie masz jeszcze objawów, pozostaj w domu, **unikaj kontaktu z innymi osobami** aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia, **wyjaśnij telefonicznie** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

Nie zgłaszaj się sam do przychodni POZ (chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie) **ani nie udawaj się sam do szpitala** bez wcześniejszego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne.

Jeden chory pacjent (również Ty) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni.

- Myj często ręce wodą z mydłem lub środkiem odkażającym na bazie alkoholu.
- Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.
- Zastanów usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Nie zbliżaj się do osób chorych.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż 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.



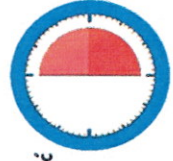
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



Całkowity czas: 30 sekund



Nie zapomnij umyć tych obszarów:

Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS_gov



/GISgovpl



/GIS_gov_pl



/gis.gov.pl

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus