

# KORONAWIRUS

## WAŻNE NUMERY TELEFONÓW:

- Powiatowy Inspektor Sanitarny w Puławach całodobowy numer: 509-282-119
- Wojewódzki Inspektor Sanitarny w Lublinie te.: 693-397-185
- SP ZOZ Puławy Oddział Obserwacyjno-Zakaźny Szpitala tel.: 81-450-22-05
- Transport sanitarny pacjentów z podejrzeniem infekcji koronawirusem: 81 533 30 92
- Infolinia NFZ dot. postępowania w sytuacji zagrożenia koronawirusem: 800-190-590



Jeśli w ciągu **ostatnich 14 dni** byłeś  
(lub miałeś kontakt z osobą która była)  
w miejscu gdzie występuje

## **KORONAWIRUS**

lub zaobserwowałeś u siebie któryś z objawów:  
**Gorączka, kaszel, duszność, bóle mięśniowe lub ból głowy**

**NIE WCHODŹ DO PRZYCHODNI**

**NIE ZGŁASZAJ SIĘ OSOBIŚCIE DO LEKARZA RODZINNEGO**

**ZADZWOŃ TELEPORADA: 818-200-300**

**NIE IDŹ NA SOR**

**Zadzwoń:**

Powiatowy Inspektor Sanitarny w Puławach całodobowy numer: **509-282-119**

Wojewódzki Inspektor Sanitarny w Lublinie te.: **693-397-185**

SP ZOZ Puławy Oddział Obserwacyjno-Zakaźny Szpitala tel.: **81-450-22-05**

Transport sanitarny pacjentów z podejrzeniem infekcji koronawirusem: **81 533 30 92**

Całodobowa Infolinia NFZ dla pacjentów: **800 190 590**

# 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**

# Chroń innych przed zachorowaniem

Podczas kaszlu i kichania **zakryj usta i nos chusteczką lub zgiętym łokciem**. Następnie wyrzuć chusteczkę i umyj ręce wodą i 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 dezynfekcji lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu, lub myj ręce wodą i mydłem



World Health  
Organization

# Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Rozprowadź je czubkami palców drugiej ręki.



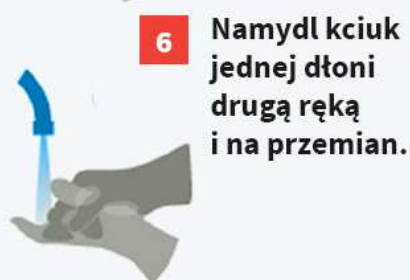
**3** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**4** Spleć palce i namydl je.



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



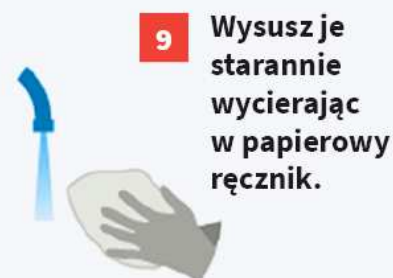
**6** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



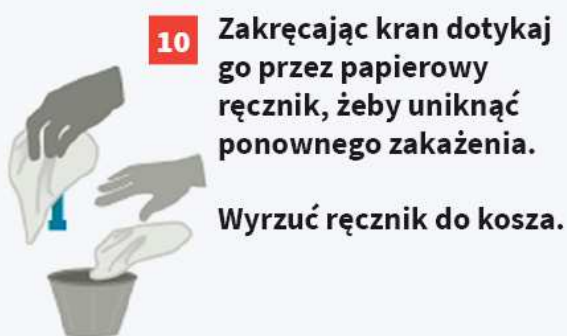
**7** Namydl obydwa nadgarstki.



**8** Słucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło.



**9** Wysusz je starannie wycierając w papierowy ręcznik.



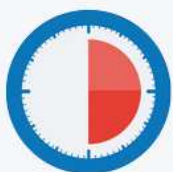
**10** Zakręcając kran dotykaj go przez papierowy ręcznik, żeby uniknąć ponownego zakażenia.

Wyrzuc ręcznik do kosza.

## Pamiętaj:

Regularnie używaj kremu nawilżającego do rąk, żeby uniknąć pęknięcia naskórka.

## Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Całkowity czas:  
15-30 sekund

# SPOSOBY OGRANICZENIA RYZYKA ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM:



Częste przecieranie rąk **CHUSTECZKAMI DO DEZYNFEKЦИИ** 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

# Umyj ręce

Umyj ręce mydłem i bieżącą wodą, kiedy są **widocznie zabrudzone**



Jeśli twoje **ręce nie są widocznie zabrudzone**, często przecieraj je chusteczkami do dezynfekcji lub użyj płynu dezynfekcyjnego do rąk na bazie alkoholu, lub myj wodą z mydłem



World Health  
Organization