

## Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia

1. Myć często ręce z użyciem środka antyseptycznego, a jeśli nie mamy go pod ręką - wodą i mydłem. Wirus może być przenoszony przy dotykaniu zakażonych powierzchni lub przez kontakt z osobami chorymi, a ostrożne zachowanie zmniejsza ryzyko zakażenia.
2. Regularnie czyścić takie powierzchnie, jak blaty biur w miejscach pracy bądź stołów w kuchni.
3. Upewniać się, czy informacje o Covid-19 pochodzą z wiarygodnych źródeł, takich jak krajowe instytucje służby zdrowia, personel medyczny czy sama WHO. Należy np. pamiętać, że infekcja zaczyna się zazwyczaj od gorączki i suchego kaszlu, nie zaś od dolegliwości w rodzaju kataru.
4. Unikać podróży, gdy mamy gorączkę lub kaszel. Jeśli choroba osiągnie nas w czasie podróży samolotem, należy niezwłocznie poinformować załogę, a po powrocie do domu skontaktować się z zawodowym personelem medycznym i opowiedzieć skąd właśnie powróciliśmy.
5. Należy kichać i kaszleć zasłaniając się rękawem (nie dłonią) lub używać jednorazowej chusteczki, którą trzeba niezwłocznie wyrzucić do śmieci i umyć ręce.
6. Jeśli masz więcej niż 60 lat i problemy ze zdrowiem w rodzaju niewydolności sercowo-naczyniowej lub oddechowej bądź cukrzycy ryzyko ciężkiej choroby w razie zakażenia zwiększa się. Dlatego należy podejmować dodatkowe środki ostrożności, unikać zatłoczonych miejsc, gdzie łatwo o kontakt z potencjalnymi źródłami zakażenia.
7. Jeśli poczujemy się źle, należy pozostać w domu i wezwać lekarza lub zawodowego pielęgniarza, który powinien zapytać nas o symptomy złego samopoczucia, dokąd podróżowaliśmy i z kim kontaktowaliśmy się.
8. Jeśli zachorujemy, należy pozostać w domu, odizolować się od pozostałych członków rodziny - również podczas posiłków - i korzystać z osobnych nakryć, talerzy, półmisek.
9. W razie uczucia duszności wezwać lekarza.
10. To naturalne, iż żyjąc w otoczeniu atakowanym przez chorobę, odczuwamy niepokój. Należy poszukiwać sposobu, jak sobie w tej sytuacji poradzić, szukać pomocy i sposobu zagwarantowania sobie bezpieczeństwa. Telefon całodobowy NFZ w sprawie koronawirusa: **800-190-590**

## // Jak się chronić? //

Podobnie, jak grypa, także koronawirus COVID-19 rozprzestrzenia się drogą kropelkową. Gdy zakażona osoba kichnie lub zakasze, kropelki śliny zawierające wirusa lądują na otaczającej go powierzchni. Stamtąd przedostają się na dłonie innych ludzi, a potem do ich organizmów, gdy ci pocierają oczy, dotykają nosa lub ust.

**Dlatego najważniejsza zasada zapobiegania zarażeniu się koronawirusem**

### MYJ RĘCE

- Jeśli nie możesz umyć rąk, unikaj dotykania oczu, ust i nosa. Przeciętny człowiek przeciera ręką te okolice nawet 25 razy w ciągu jednej godziny, oczywiście nieświadomie
- Miej przy sobie środek do dezynfekcji rąk zawierający alkohol, na wypadek, gdybyś nie mógł umyć ich pod bieżącą wodą
- Zawsze myj ręce przed posiłkiem
- Zachowaj ostrożność w miejscach publicznych oraz transporcie zbiorowym: jeśli dotykasz ogólnodostępnych przedmiotów, nie zbliżaj dłoni do twarzy, zanim ich nie umyjesz



Miej przy sobie chusteczki higieniczne, zasłaniaj nimi usta i nos podczas kaszlu i kichania, a chusteczkę z zawartością wyrzuć tuż po użyciu



Nie dziel się jedzeniem i nie korzystaj z przekąsek, które je się przez włożenie dłoni do paczki (np. chipsów)



W okresie wysokiego zagrożenia wirusem, nie witaj się przez podanie ręki ani przez pocałunek w policzek



Myj powierzchnie z których korzystasz i najczęściej używane przedmioty (np. klamki, toaletę, powierzchnie kuchenne)



Staraj się przekazywać powyższe zasady dzieciom, które są zwykle wszędobylskie, a więc są szczególnie aktywne w roznoszeniu wirusów



Upewnij się, że wszyscy domownicy korzystają z własnych ręczników i własnych szczoteczek do zębów