

Informacji zasięgaj i je sprawdzaj w wiarygodnych źródłach:

www.gov.pl/web/koronawirus

Bezpłatna infolinia ogólnopolska: 24h/7dn: **800 190 590**

W Toruniu:

– SANEPID: **692 282 098** - całodobowo lub **112**

W ciągu ostatnich 14 dni **wróciłeś** z regionu, w którym występuje korona wirus?

lub

Miałeś kontakt z inną osobą, która w ciągu ostatnich 14 dni wróciła z regionu, w którym występuje korona wirus lub

Miałeś kontakt z inną osobą u której **potwierdzono zarażenie?**

Masz objawy: gorączka 38°C lub wyższa,
- kaszel, duszności, słycony oddech to

Niezwłocznie skontaktuj się z telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną:

692 282 098 - całodobowo

lub 56 622 50 29 (w godzinach pracy)

lub

zadzwoń na numer **112** - całodobowo

lub

zadzwoń na infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia

800 190 590 - całodobowo

Dalej postępuj zgodnie ze wskazówkami podanymi ci przez telefon.

Gdy wracasz z zagranicy z regionu, w którym występuje koronawirus:

Informacje:

www.gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-podrozujacych

Po przekroczeniu granicy każdy obywatel zostanie zarejestrowany, a także przebadany. Zostanie również skierowany na obowiązkową 14-dniową kwarantannę domową pod karą grzywny. Ma to zabezpieczyć przed ewentualnym dalszym rozprzestrzenianiem się koronawirusa.

Jak chronić się przed koronawirusem:

Często myj ręce wodą z mydłem

i unikaj dotykania oczu, nosa i ust.



Kiedy **kaszlesz** lub **kichasz**, zawsze **zakrywaj** usta i nos

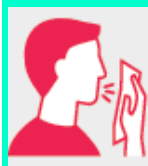
zgiętym łokciem

lub

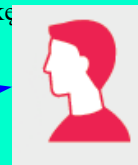
chusteczką.



Zachowaj **bezpieczną odległość** (1,5m i więcej) od osoby, która kaszle kicha bądź ma gorączkę



1,5 m lub więcej



Masz objawy: gorączka 38°C lub wyższa, kaszel, duszności, słycony oddech, **ale:**

nie podróżowałeś do krajów w których występuje koronawirus ,

nie miałeś kontaktu z inną osobą, która wróciła w ciągu ostatnich 14 dni z krajów w których występuje koronawirus,

nie miałeś kontaktu z osobą u której **potwierdzono zarażenie**

- stosuj podstawowe zasady ochrony podczas kaszlu, kichania i higieny rąk
- pozostań w domu
- skontaktuj się **telefonicznie** ze swoim **lekarzem rodzinnym** i wykonuj jego zalecenia

Koronawirus jak się chronić

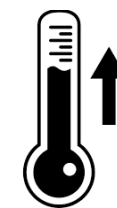
najważniejsze informacje i zalecenia

Pamiętaj!

Jeśli podejrzewasz u siebie koronawirusa to **sprawdź:**
czy spełniasz 3 warunki, które świadczą o ryzyku:



W ciągu ostatnich 14 dni przebywałeś na obszarach objętych wirusem lub miałeś kontakt z osobą zarażoną



Masz podwyższoną temperaturę (38°C lub więcej)



Obserwujesz u siebie kaszel połączony z dusznościami i trudnościami z oddychaniem

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



Całkowity czas: 30 sekund

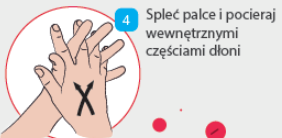
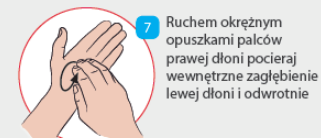
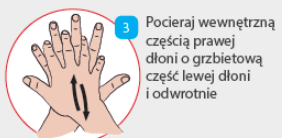
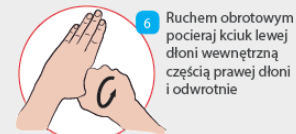
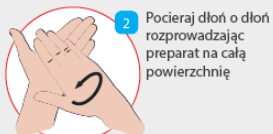
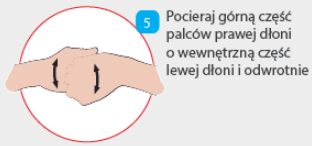
Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk, który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania: do wyschnięcia dłoni



Jak kasłać i kichać, żeby nie zarażać innych

Gdy używasz chusteczek



Gdy kichasz lub kaszlesz osłoń usta i nos chusteczką

Po użyciu wyrzuc chusteczkę do kosza



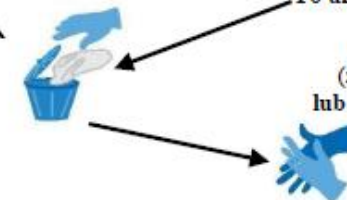
Umyj ręce wodą i mydłem (zgodnie z zasadami mycia rąk) lub użyj środka do dezynfekcji rąk

Gdy nie masz w danej chwili chusteczki



Kichając lub kaszłając zasłoń usta i nos ręką zgiętą w łokciu

Po kichnięciu lub kaszlu znajdź chusteczkę, wytrzyj nią nos i usta. Po użyciu wyrzuc chusteczkę do kosza



Umyj ręce wodą i mydłem (zgodnie z zasadami mycia rąk) lub użyj środka do dezynfekcji rąk