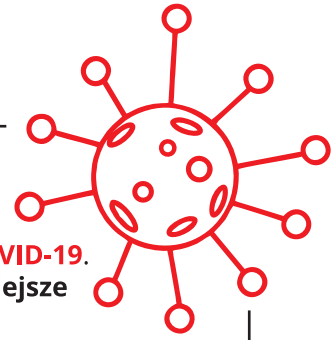
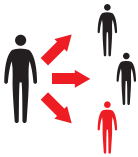
KORONAWIRUS
jak zapobiec zakażeniu



W ostatnich tygodniach wszyscy obserwujemy doniesienia związane z rozprzestrzenianiem się COVID-19. W trosce o nas wszystkich przypominamy najważniejsze zasady związane z profilaktyką przeciwwirusową. Apelujemy, by zadbać o wspólne bezpieczeństwo i własne zdrowie.



Unikaj skupisk ludzkich

Minimalizuj liczbę potencjalnych kontaktów – sprzyjają one szybkiemu rozprzestrzenianiu się infekcji.
Ogranicz wychodzenie z domu do minimum.
Jeśli to możliwe – po prostu na jakiś czas pozostań w domu.

Bądź czujny i reaguj

Obserwuj swój stan zdrowia. Kiedy kaszlesz lub kichasz, zakrywaj usta i nos łokciem lub chusteczką. Monitoruj na bieżąco temperaturę swojego ciała. Nie bądź obojętny – jeżeli zauważysz niepokojące objawy (również u innych), zasugeruj pozostanie w domu i kontakt z lekarzem. Jeśli w Twoim otoczeniu znajdują się osoby, które kaszlą i/lub kichają, zachowaj co najmniej 1,5-2 m odległości od nich.

Zdrowo się odżywiaj

Stosuj prawidłowo zbilansowaną dietę, by wzmocnić swoją odporność. Jedz owoce i warzywa. Pamiętaj, by je umyć przed spożyciem! Pij też dużo wody i dbaj o odpowiednią suplementację witaminową.

Bądź na bieżąco

Obserwuj bieżące doniesienia w temacie koronawirusa. Polegaj wyłącznie na sprawdzonych informacjach, pochodzących z wiarygodnych, rzetelnych źródeł. Należą do nich Ministerstwo Zdrowia czy Główny Inspektorat Sanitarny. Pamiętaj – zgodnie z informacją Światowej Organizacji Zdrowia, w większości przypadków koronawirus nie niesie za sobą poważnego zagrożenia dla życia i zdrowia. Ważna jest kondycja organizmu i odpowiednia profilaktyka.

Bądź odpowiedzialny
Zdrowie Twoje, Twoich bliskich a także ludzi przebywających w Twoim otoczeniu zależy od Ciebie. Dlatego niezwykle istotne jest, byśmy wszyscy stosowali się do ustalonych zasad. Pozwoli to ograniczyć ryzyko rozpowszechniania się choroby.

Dbaj o higienę
Pamiętaj, że wirus przenosi się drogą kropelkową, a więc: podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

Dlatego przypominamy:

- Często myj ręce, używając mydła i wody (min. 30 sek.).

- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.

- Dbaj także o higienę swojego stanowiska pracy - także w domu! Dotyczy to nie tylko biurek czy stołów, ale również powierzchni takich jak klawiatury, myszki komputerowe czy telefony. Nie wymieniaj się z innymi osobami wyposażeniem osobistym (w tym także długopisem).

- Ogranicz spotkania (te wewnętrzne i zewnętrzne). Jeśli to możliwe – zastąp fizyczne spotkania zdalnymi. W sytuacji, gdy spotkanie jest konieczne – przestrzegaj zasad higieny. Ogranicz kontakt fizyczny, np. zrezygnuj z podawania dłoni.

- Pamiętaj także, że u większości nosicieli nie występują jednoznaczne objawy, warto zatem zachować bezpieczny dystans 2 m.

- Nie narażaj innych. Jeśli wróciłeś z krajów, w których występuje koronawirus lub podejrzewasz, że mogłeś mieć kontakt z osobami zarażonymi i masz przynajmniej jeden z objawów: gorączka, kaszel, duszności, problemy z oddychaniem, bóle mięśniowe – pozostań w domu i unikaj kontaktu z innymi osobami. Skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno epidemiologiczną w Twoim mieście lub zadzwoń pod numer alarmowy 112, gdzie otrzymasz dalsze instrukcje.