

Koronawirus - informacje

KORONAWIRUS

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podzając kaszłą, kichaniem, ale również poprzez dotykanie błonemi oczu, nosa i ust. Objawy zakażenia koronawirusem to przede wszystkim wysoka gorączka, duszność, kaszel, utrata węgchu i/lub smaku.

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIUM?

- Crepek myj rękę** wodą i mydłem lub dezynfekcją do rąk. Nie używaj alkoholi, ani 50%.
- Karty kaszlesz lub kichasz, zakrywaj usta i nos** zgiętym łokciem lub jednorazową chusteczką.
- Zachowaj co najmniej 1,5 metra odległości** od innych osób.
- Zaśnij usta i nos** w aglomeracjach publicznych przestrzeniach zamkniętych oraz w środkach komunikacji.
- Przeznaczaj ograniczeń wynikających z przepisów o stanie epidemii.**
- W przypadku wystąpienia objawów charakterystycznych dla COVID-19**, skontaktuj się telefonem z lekarzem POZ lub w przypadkach zagrożenia zdrowia lub życia, niezwłocznie zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.

Infolinia NFZ
800 190 590
www.gov.pl/koronawirus
STOP COVID Więcej informacji na www.gov.pl/koronawirus

KORONAWIRUS - informacje dla seniorów

- ZAKAZAJCIE USTA I NOS W AGLOMERACJACH PUBLICZNYCH I TRANSPORTA**
W autobusach, kolejach, w lotniskach, w tramwajach, w autobusach i przystankach autobusowych, w autobusach i przystankach kolejowych.
- UNIKAJCIE PRZEZNACZENIA W WIELKICH PUBLICZNYCH PRZESTRZONACH**
Przed wejściem i wyjściem w galeriach handlowych, w centrach handlowych, w miejscach imprez i koncertów.
- CRZEPEK MYJ RĘCE**
Ciepłą wodą i mydłem lub dezynfekcją do rąk (alkoholem 50-70%).
- UNIKAJ ODWYJAZDÓW, WYJAZDÓW I LOTÓW**
Unikaj wyjazdów, wycieczek i lotów. Nie podróżuj do zagranicy.
- REGULUJANE WYJAZDY DO WIELKICH PUBLICZNYCH PRZESTRZONACH**
Unikaj wyjazdów do miejsc publicznych, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.
- REZERWACJE REZERWACJI TELEFON**
Planuj wyjazdy i rezerwacje usług telefonicznie.
- ZAKAZAJCIE PRZEZNACZENIA WIELKICH PUBLICZNYCH PRZESTRZONACH**
Unikaj wyjazdów do miejsc publicznych, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.
- ZACHOWUJCIE BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ DO OSÓB**
Zachowaj co najmniej 1,5 m odległości od innych osób.
- STROŻLIWIECZAJCIE OBYWATELI PODCZAS KICHANIA I KASZLÓW**
Chusteczki wyrzuć do kosza na śmieci, nie używaj tkaniny do chusteczek.
- OCZYSZCZAJCIE ZŁOTYMYŚĆ I POKRYTKI O NIEMODNYCH OBYWATELI**
Zostawaj złoty i pokrywki w miejscach publicznych.
- WYKONYWAIĆ SPRAWY I ZADANIA W ZAKŁADACH I KORONAWIRUSIE**
Planuj wyjazdy i rezerwacje usług telefonicznie. Unikaj wyjazdów do miejsc publicznych, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.

STOP COVID Więcej informacji na www.gov.pl/koronawirus
Infolinia NFZ www.gov.pl/koronawirus

CO POWINIENES WIEDZIEĆ O KWARANTANII?

TĘMA TEMAT

Zależaj aplikację **Kwarantanna domowa** www.gov.pl/kwarantanna-domowa

CZEGO NIE ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?

- Wychodzić z domu.
- Używać publicznych miejsc.
- Dotykać innych osób.

CO ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?

- Dotykać innych osób.
- Wychodzić z domu.
- Używać publicznych miejsc.

STOP COVID Więcej informacji na www.gov.pl/kwarantanna-domowa
Infolinia NFZ www.gov.pl/kwarantanna-domowa

ZASADY KWARANTANNY w związku z koronawirusem

NA KOGO JEST NAKLADANA KWARANTANNA?

- Na osoby, które były kontaktem z osobami SARS-CoV-2
- Na uczestników imprez masowych grupy 1000, z wyjątkiem imprez masowych 500.

PRZEZ KOGO?

- Przez POZ w postaciach indywidualnych (stacjonarych)
- Zmiana stanu w przypadku powrotu z zagranicy 100

NA JAKI CZAS?

- 10 dni licząc od dnia wystąpienia objawów choroby
- 12 dni licząc od dnia wystąpienia objawów choroby

BĄDŹ ODPOWIEDZIALNY!

- Przebieg w domu.
- Nie wychodź do sklepów, czy urzędów.
- Wymagaj testowania z punktu w miejscu zamieszkania lub przyjeżdżaj do punktu testowania.
- Nie kontaktuj się z innymi osobami.
- Zadbaj o czystość i higienę rąk.
- Dotyczykaj powierzchni, których częścią jesteś: klamki, wyłączniki, uchwyt, itp.
- Monitoruj stan swojego zdrowia, mierz temperaturę ciała.

W przypadku wystąpienia objawów: kaszlesz, duszność, utrata węgchu i/lub smaku, skontaktuj się z lekarzem POZ. W przypadku zagrożenia zdrowia lub życia, niezwłocznie zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.

Więcej informacji znajdziesz na www.gov.pl/koronawirus

STOP COVID Więcej informacji na www.gov.pl/kwarantanna-domowa
Infolinia NFZ www.gov.pl/kwarantanna-domowa

SENIORZE!
Zadbaj o siebie

Koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla seniorów i osób z chorobami towarzyszącymi.
Seniorze! Zadbaj o siebie!

PAMIĘTAJ!

- Zaśnij usta i nos w aglomeracjach publicznych i w środkach komunikacji, a także w miejscach, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.
- Crzepek myj rękę wodą i mydłem - przez minimum 20 sekund.
- Przeznaczaj ograniczeń wynikających z przepisów o stanie epidemii.
- Przeznaczaj ograniczeń wynikających z przepisów o stanie epidemii.
- Wychodź z domu.
- Wychodź z domu.

Przeznaczaj ograniczeń wynikających z przepisów o stanie epidemii. Zadzwoń do swojej gminy! Nie bój się prosić o pomoc!

Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię 800 190 590

Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię 800 190 590

PAMIĘTAJ!
Podgrzewaj, to ma koronawirusa, ale nie maż prosić o pomoc!
Został w domu, unikaj kontaktu z innymi osobami, aby nie dożyć do rozprzestrzenienia się wirusa.

Ważne! Wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyrażaj **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

Jedyni chorzy powinni **telewizyjnie** być! Inni nie powinni wychodzić z domów!

- Maj ciepłą rękę wodą i mydłem lub dezynfekcją do rąk (alkoholem 50-70%).
- Unikaj dotykania nieczystych części ciała, nosa i ust.
- Zaśnij usta i nos zgiętym łokciem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Nie zbliżaj się do osób chorej.
- Zaśnij usta i nos w aglomeracjach publicznych przestrzeniach zamkniętych, w środkach komunikacji, a także w miejscach, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.

PRZEZNACZAJCIE OGRANICZENIA WYNIKAJĄCE Z PRZEPISÓW O STANIE EPIDEMII.

STOP COVID Więcej informacji na www.gov.pl/kwarantanna-domowa
Infolinia NFZ www.gov.pl/kwarantanna-domowa

INFORMACJA DLA OBCOKRAJOWCÓW

Planujesz podróż do Polski? Przekraczając granicę RP, stanowiącą granicę zewnętrzną UE, musisz odbyć **obowiązkową kwarantannę**.

KWARTANTANNA TRWA 10 DNI.

STROSI SIĘ W SZCZEGÓLNYM DO NASTĘPNYCH ZAGAD:

- Niezależnie od rodzaju podróży, każdy przyjeżdżający do Polski musi być objęty kwarantanną.
- Nie wolno wyjechać z kraju.
- Nie wolno odwiedzić innych państw.
- Nie wolno przyjąć gości z zagranicy.
- Najpierw w swoim państwie zamieszkania należy zgłosić zamiar wyjazdu do Polski.

PAMIĘTAJ!

- Zgłoś się na granicy RP. Zdobądź tam formularz i wypełnij go zgodnie z instrukcjami (form. 430).
- Zdobądź numer telefonu i adres w kraju, do którego wyjeżdżasz.
- Pamiętaj, aby w czasie kwarantanny nie opuścić swojego miejsca zamieszkania.

W przypadku wystąpienia temperatury ciała powyżej 38°C, kaszlu, bólei, zmęczenia, bóli głowy lub innych objawów, za Infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia 800 190 590. W przypadku zagrożenia zdrowia lub życia telefonuj pod numer alarmowy 112 lub 999.

Więcej informacji znajdziesz na www.gov.pl/koronawirus oraz www.strazgraniczna.pl/pl/cudzoziemcy



Obowiązkowa kwarantanna to przede wszystkim **ostrożna gospodarka zdrowotna**, która polega na:

- Unikaniu zbiorowisk
- Unikaniu podróży do zagranicy
- Unikaniu podróży do innych państw
- Unikaniu podróży do innych państw

WAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAZENIU?

- **Unikaj zbiorowisk** i podróży do zagranicy.
- **Zachowaj odległość** 1,5 metra od innych osób.
- **Przeznaczaj się na kwarantannę** w swoim państwie.
- **Unikaj podróży do zagranicy** i innych państw.
- **Unikaj podróży do innych państw** i innych państw.

PAMIĘTAJ!

Najbardziej skuteczną metodą zapobiegania zakażeniu jest **unikanie podróży do zagranicy** i innych państw. Jeśli musisz wyjechać, **zostaw w domu, unikaj kontaktów z innymi osobami** i unikaj zbiorowisk.

- Wszystkie wyjeżdżający do zagranicy muszą posiadać **numer telefonu** i **adres w kraju**.
- Jeśli chcesz poznać **informację** o tym, jak możesz uzyskać numer telefonu i adres w kraju, odwiedź stronę www.gov.pl/koronawirus.
- Nie zapomnij o tym, że musisz być objęty kwarantanną w swoim państwie.
 - Unikaj zbiorowisk i podróży do zagranicy i innych państw.
 - Unikaj podróży do innych państw i innych państw.
 - Unikaj podróży do innych państw i innych państw.
 - Unikaj podróży do innych państw i innych państw.

Infolinia NFZ
800 190 590
www.gov.pl/koronawirus

Źródło: <https://gminaolesnica.pl/?p=7066>