

Szanowni Państwo,

w związku z coraz liczniejszymi komunikatami o rozprzestrzeniającym się również w Europie koronawirusie pragnę przypominać w oparciu o informacje dostępne zarówno w Ministerstwie Zdrowia, jak i Głównym Inspektoracie Sanitarnym podstawowe fakty dotyczące możliwych sposobów zapobiegania zakażeniu wirusami. Jest to istotne również ze względu na choroby sezonowe, które bardzo często występują w tym momencie roku (np. grypa sezonowa).

Wirus przenosi się drogą kropelkową. Można i należy stosować różne metody zapobiegania zakażeniu, zaprezentowane poniżej. Proszę również Państwa aby informacje tę przekazać dalej, jak i zadbać o właściwe zachowania dzieci i młodzieży.

1. Często myj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%). Mycie rąk ww. metodami zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



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



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



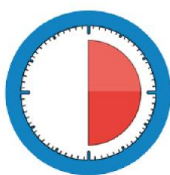
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugą i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



2. Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania. Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu – płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków i wirusów. Jeśli kichasz lub kaszlesz w dłonie, możesz zanieczyścić przedmioty lub dotykane osoby.
3. Zachowaj bezpieczną odległość. Co najmniej 1 metr odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę. Gdy ktoś zarażony wirusem powodującym chorobę układu oddechowego, taką jak COVID-19, kaszle lub kicha, wydziela pod ciśnieniem małe kropelki śliny i śluzu zawierające wirusa. Jeśli jesteś zbyt blisko, istnieje ryzyko, że możesz wdychać wirusa.
4. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust. Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być skażone wirusem. Jeśli dotkniesz oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, możesz przenieść wirusa z powierzchni na siebie.
5. Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej. Jako rodzice zadbajmy, aby nasze dzieci podczas choroby lub przeziębienia otrzymały właściwą opiekę w domu. Nie posyłajmy do żłobków, przedszkoli i szkół przeziębionych i chorych dzieci. Nie narażajmy również naszych dzieci na dalsze powikłania w przypadku niepełnego wyleczenia choroby.

<h3>SPOSOBY OGRANICZENIA RYZYKA ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM:</h3>  <p>Częste przecieranie rąk CHUSTECZKAMI DO DEZYNFEKcji na bazie alkoholu lub MYCIE RĄK wodą i mydłem</p>  <p>Podczas kaszlu i kichania ZAKRYWANIE UST I NOSA zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę należy natychmiast wyrzucić i umyć ręce</p>  <p>UNIKANIE BLISKIEGO KONTAKTU z każdym, kto ma gorączkę i kaszel</p>  <p>DOKŁADNE GOTOWANIE mięsa i jajek</p>  <p>UNIKANIE KONTAKTU z chorymi lub bezpańskimi zwierzętami</p>	<h3>ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY</h3>  <p>UNIKAJ PODRÓŻY, jeśli masz GORĄCZKĘ i KASZEL!</p>    <p>Jeśli masz GORĄCZKĘ, KASZEL i TRUDNOŚCI W ODDYCHANIU niezwłocznie zwróć się o POMOC LEKARSKĄ oraz udziel informacji swojemu lekarzowi o NIEDAWNO ODBYTYCH PODRÓŻACH</p>
---	---

Więcej szczegółowych informacji, w tym również dotyczących zasad podróżowania znajdziecie Państwo na stronach:

<https://gis.gov.pl/>

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie>

Wspólnie zadbajmy o właściwe sposoby postępowania w trosce o zdrowie swoje i swoich najbliższych. Pamiętajmy, że kluczowym słowem powinna być profilaktyka.