

Ministerstwo Zdrowia



Jeśli zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak: **gorączka** (pow. 38°C), **kaszel, duszność, utrata węchu** lub **smału**, a także jeśli miałeś bliski kontakt z potwierdzonym lub prawdopodobnym przypadkiem COVID-19 w ostatnich dniach to:

**bezwłocznie skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ.  
Zostaniesz poinformowany o dalszych czynnościach.**

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

## PAMIĘTAJ!

Podejrzewasz, że masz koronawirusa, ale nie masz jeszcze objawów?

**Zostań w domu, unikaj kontaktu z innymi osobami**, aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśniaj **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

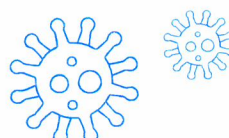
Jeden chory pacjent (**również Ty**) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni!

- Myj często ręce wodą z mydłem lub dezynfekuj je środkiem odkażającym na bazie alkoholu (min. 60%).
- Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.
- Zastaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Nie zbliżaj się do osób chorych.
- Zastaniaj usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych, w środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.

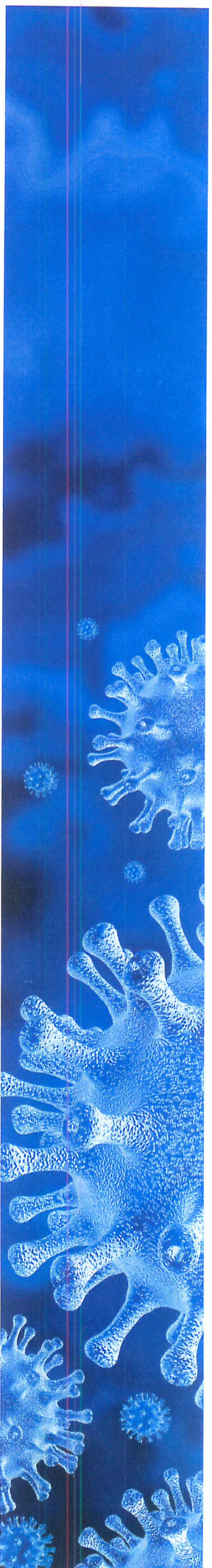
**PRZESTRZEGAJ OGRANICZEŃ WYNIKAJĄCYCH Z PRZEPISÓW O STANIE EPIDEMII.**



Więcej informacji na  
[www.gov.pl/stopcovid](http://www.gov.pl/stopcovid)



październik 2020 r.



Objawy zakażenia **koronawirusem** to przede wszystkim **wysoka gorączka, duszność, kaszel, utrata węchu** lub **smaku**.

Wirus przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu i kichania, ale również poprzez dotykanie dłońmi oczu, nosa i ust.

## JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIU?



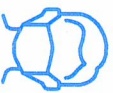
**Często myj ręce** wodą z mydłem lub **dezynfekuj** je płynem na bazie alkoholu (min. 60%).



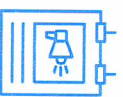
Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakryjaj usta i nos** zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką.



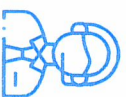
**Zachowaj co najmniej 1,5 metra** odległości od innych osób.



**Zastanij usta i nos** w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych oraz w środkach komunikacji.



**Przeznaczaj ograniczeń** wynikających z przepisów o stanie epidemii.



W przypadku **wystąpienia objawów charakterystycznych dla COVID-19**, skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadkach zagrożenia zdrowia lub życia, niezwłocznie zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.

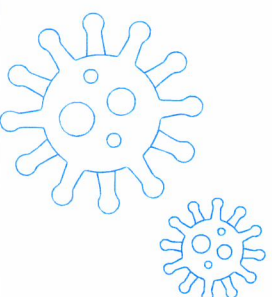
## PAMIĘTAJ!

Podjejrzasz, że masz koronawirusa, ale nie masz jeszcze objawów? **Zostań w domu, unikaj kontaktu z innymi osobami**, aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśniaj **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

Jeden chory pacjent (**również Ty**) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni.

- Myj często ręce wodą z mydłem lub dezynfekuj je środkiem odkażającym na bazie alkoholu (co najmniej 60%).
- Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.
- Zastanij usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką, kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Zachowaj bezpieczną odległość, unikaj kontaktu z osobami chorymi.
- Zastanij usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych, w środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.



Infolinia NFZ

**800 190 590**

[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)



Więcej informacji na [www.gov.pl/stopcovid](http://www.gov.pl/stopcovid)



Ministerstwo Zdrowia



październik 2020 r.

# KORONAWIRUS – informacje dla seniorów



## ZASŁANIAJ USTA I NOS W OGÓLNODOSTĘPNYCH PRZESTRZENIACH ZAMKNIĘTYCH

W środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.



## OGRANICZ PRZEBYWANIE W MIEJSCACH PUBLICZNYCH

Poproś bliskich o pomoc w codziennych czynnościach: zakupach, zaopatrzeniu w leki, załatwianiu spraw urzędowych.



## CZĘSTO MYJ RĘCE

Używaj wody z mydłem lub dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.



## UNIKAJ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST

Dotykając oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami możesz przenieść wirusa.



## REGULARNIE MYJ LUB DEZYNFEKUJ DOTYKANE POWIERZCHNIE

Stoły, klamki, włączniki światła itp. przecieraj regularnie z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego.



## REGULARNIE DEZYNFEKUJ TELEFON

Do dezynfekcji używaj np. wilgotnych chusteczek nasączonych środkiem dezynfekującym.



## ZADBAJ O PRAWIDŁOWĄ HIGIENĘ SPOŻYWANIA POSIŁKÓW

Ogranicz dzielenie się posiłkami. Nie pij z jednej butelki.



## ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ OD ROZMÓWCY

Zachowaj co najmniej 1,5 m odległości od drugiej osoby.



## STOSUJ ZASADY OCHRONY PODCZAS KICHANIA I KASZLU

Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę wyrzuć do kosza i umyj ręce.



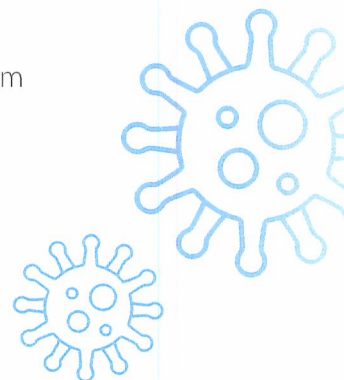
## ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO I PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU ORGANIZMU

Stosuj zrównoważoną dietę. Pamiętaj, aby w Twojej diecie były warzywa i owoce. Unikaj przetworzonej żywności.



## KORZYSTAJ ZE SPRAWDZONYCH ŹRÓDEŁ WIEDZY O KORONAWIRUSIE

Postępuj się informacjami ze sprawdzonych źródeł, opartymi na dowodach naukowych. Znajdziesz je na stronach internetowych Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.



# CO POWINIENIĘŚ WIEDZIEĆ O KWARANTANNIE?



Nakładana jest przez powiatową inspekcję sanitarno-epidemiologiczną na osoby, które były **narażone na zakażenie SARS-CoV-2**



oraz na obcokrajowców **przekraczających granicę zewnętrzną UE**

TRWA 10 DNI



współdomownicy mogą zostać objęci kwarantanną lub nadzorem epidemiologicznym

Zainstaluj aplikację Kwarantanna domowa [www.gov.pl/kwarantannadomowa](http://www.gov.pl/kwarantannadomowa)

## CZEGO NIE ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?



Nie opuszczaj domu

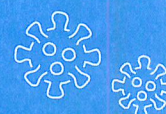


Nie wychodź do sklepu



Nie spotykaj się z innymi osobami

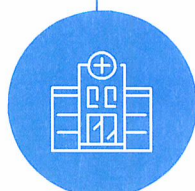
## CO ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?



Zachowaj zasady higieny



Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie



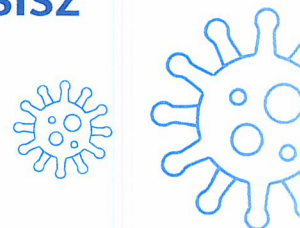
W przypadku wystąpienia **gorączki, kaszlu, duszności, utraty węchu lub smaku**, w zależności od nasilenia objawów, skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadku zagrożenia życia zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.

# INFORMACJA DLA OBCOKRAJOWCÓW








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




**KWARANTANNA TRWA 10 DNI.**



## STOSUJ SIĘ W SZCZEGÓLNOŚCI DO NASTĘPUJĄCYCH ZASAD:

-  Kwarantannę odbywasz pod adresem, który podałeś na karcie lokalizacyjnej.
-  Nie opuszczaj domu.
-  Nie wychodź do sklepu.
-  Nie spotykaj się z innymi osobami.
-  Poproś o pomoc w zrobieniu zakupów znajomych lub zrób zakupy online.

## PAMIĘTAJ!

-  Dbaj o higienę rąk! Często myj ręce wodą z mydłem lub dezynfekuj je płynem na bazie alkoholu (min. 60%).
-  Dezynfekuj powierzchnie, których często dotykasz (klamki, uchwyty, włączniki, ekran telefonu).
-  Kontroluj stan swojego zdrowia. Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie.



W przypadku wystąpienia temperatury ciała powyżej 38°C, kaszlu, duszności, utraty węchu lub smaku zadzwoń na infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia 800 190 590. W przypadku zagrożenia zdrowia lub życia zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.

Więcej informacji znajdziesz na [www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)  
oraz [www.strazgraniczna.pl/pl/cudzoziemcy](http://www.strazgraniczna.pl/pl/cudzoziemcy)



Więcej informacji na  
[www.gov.pl/stopcovid](http://www.gov.pl/stopcovid)

