

# Sposoby ograniczania ryzyka zakażenia KORONAWIRUSEM



## UMYJ RĘCE

- po kaszlu lub kichaniu,
- podczas opieki nad chorym,
- przed, w trakcie i po przygotowaniu posiłku,
- przed jedzeniem,
- po skorzystaniu z toalety,
- kiedy ręce są widocznie zabrudzone,
- po pracy ze zwierzętami lub odpadami zwierzęcymi.

Często przecieraj ręce chusteczkami do dezynfekcji na bazie alkoholu lub myj ręce wodą i mydłem.



## CHROŃ SIEBIE I INNYCH PRZED ZACHOROWANIEM

- podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę natychmiast wyrzuć do kosza i umyj ręce lub zastosuj płyn dezynfekujący,
- unikaj bliskiego kontaktu z każdym, kto ma gorączkę i kaszel,
- unikaj spluwania w miejscach publicznych.

Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem zwróć się o pomoc do lekarza. Przekaż mu informacje o miejscach i czasie swoich ostatnich podróży. Noś maseczkę!



## STOSUJ ZASADY BEZPIECZEŃSTWA ŻYWNOŚCI

- dokładnie gotuj mięso i jajka,
- używaj oddzielnych desek oraz noży do krojenia surowego mięsa,
- umyj ręce między kontaktem z surowym i gotowanym pożywieniem,
- nie spożywaj mięsa pochodzącego z niewiadomego źródła, może pochodzić od zakażonych zwierząt.

Ugotowane i prawidłowo przyrządzone produkty mięsne można bezpiecznie spożywać, nawet jeśli pochodzą z obszarów, na których występują ogniska zachorowań.



## PODRÓŻUJ BEZPIECZNIE

- unikaj podróży, jeśli masz gorączkę i kaszel,
- unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę i kaszel,
- często myj ręce wodą z mydłem oraz stosuj płyn do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu,
- unikaj dotykania oczu, nosa i ust,
- podczas kaszlu lub kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Natychmiast wyrzuć chusteczkę i umyj ręce,
- jeśli zdecydujesz się nosić maseczkę, upewnij się, że zakrywa ona usta i nos. Unikaj dotykania założonej maski. Niezwłocznie wyrzuć po każdym użyciu maseczkę jednorazowego użytku oraz umyj ręce po zdjęciu maseczki,
- unikaj jedzenia niedogotowanego pożywienia,
- unikaj kontaktu z chorymi zwierzętami.

Jeśli zachorujesz podczas podróży, poinformuj o tym obsługę i zgłoś się natychmiast po pomoc lekarską.

## WIĘCEJ INFORMACJI

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

Zapraszamy na stronę internetową Głównego Inspektoratu Sanitarnego, gdzie znajdują Państwo aktualne dane, zalecenia i informacje dotyczące koronawirusa z Wuhan.