

CHROŃ SIEBIE I INNYCH PRZED COVID-19

POZNAJ COVID-19



- COVID-19 jest chorobą wywoływaną przez wirusa, który przenosi się z osoby na osobę.
- Najczęstszymi objawami są gorączka, kaszel i trudności z oddychaniem.
- Objawy mogą wahać się od łagodnych (lub ich całkowitego braku) do bardzo poważnych.
- Nie ma konkretnej metody leczenia COVID-19, ale można zwrócić się po pomoc medyczną w celu złagodzenia objawów choroby.
- Nie ma aktualnie żadnej szczepionki chroniącej przed COVID-19. Najlepszym sposobem ochrony jest nienarażanie się na wirusa wywołującego COVID-19.

DOWIEDZ SIĘ, JAK ROZPRZESTRZENIA SIĘ COVID-19



- Zakażać można się poprzez bliski kontakt (około 2 m lub dwie długości ręki) z osobą chorującą na COVID-19. Wirus rozprzestrzenia się drogą kropelkową, gdy osoba zakażona kaszle, kicha lub mówi.
- Do zakażenia może również dojść poprzez dotknięcie powierzchni lub przedmiotu, na którym znajduje się wirus, a następnie dotknięcie ust, nosa lub oczu nieumytymi rękami.

POZNAJ RYZYKO POWAŻNEGO ZACHOROWANIA



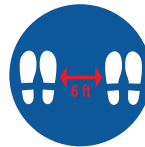
- Każdy może zachorować na COVID-19.
- Ludzie starsi oraz osoby w każdym wieku, u których występują poważne schorzenia, zaliczają się do grupy narażonej na poważny przebieg choroby.

ZOSTAŃ W DOMU



- Nie wychodź z domu, jeśli nie jest to konieczne.
- Unikaj bliskiego kontaktu z innymi.

PRAKTYKUJ IZOLACJĘ SPOŁECZNĄ



- Utrzymuj odstęp około 2 m od innych osób, gdy udajesz się do miejsc publicznych.
- Wchodząc w przestrzeń publiczną, gdzie utrzymanie dystansu społecznego nie jest możliwe, zakrywaj usta i nos.
- Dezynfekuj przedmioty, których dotykasz, a jeśli dotykałeś(-aś) powierzchni dotykanych przez innych, umyj ręce lub zdezynfekuj je środkiem odkażającym.

MYJ RĘCE



- Myj często ręce mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund.
- Ewentualnie użyj środka do odkażania dłoni zawierającego co najmniej 60% alkoholu.

CZYŚĆ I DEZYNFEKUJ POWIERZCHNIE



- Codziennie oczyszczaj i dezynfekuj często dotykane powierzchnie.
- Jeśli jakaś powierzchnia jest brudna, najpierw wyczyść ją detergentem lub mydłem i wodą.

ZAPOBIEGAJ ROZPRZESTRZENIANIU SIĘ COVID-19, JEŚLI CHORUJESZ



- Pozostań w domu, jeśli chorujesz – wychodź tylko po to, aby otrzymać opiekę lekarską.
- Unikaj korzystania z transportu publicznego, wspólnych przejazdów samochodem i taksówek.
- Odizoluj się od innych ludzi i zwierząt przebywających w Twoim domu.
- Jeśli potrzebujesz pomocy medycznej, skontaktuj się najpierw z daną placówką telefonicznie.