

# ZASADY PROFILAKTYKI ZAKAŻEŃ KORONAWIRUSEM



## HIGIENA OSOBISTA

Aby uniknąć zakażenia wirusem, należy przestrzegać wszelkich zasad higieny osobistej, z naciskiem na częste mycie rąk wodą z mydłem. Rób to zawsze po powrocie z podwórka, przed jedzeniem i po skorzystaniu z toalety. Staraj się jak najrzadziej dotykać dłońmi twarzy - szczególnie okolic ust, nosa oraz oczu.

## UNIKANIE SKUPISK LUDZI

Unikaj dużych skupisk ludzi - szczególnie jeśli sam masz gorączkę lub kaszel. Nie musisz być zakażony koronawirusem, ale pamiętaj, że każda infekcja może być niebezpieczna. Dbaj zarówno o siebie jak i o innych.



## UNIKAJ PODRÓŻY

Jeśli źle się czujesz (gorączkujesz lub kaszlesz) nie podróżuj, szczególnie transportem publicznym.

Jeśli jesteś zdrowy, unikaj tymczasowo wycieczek w rejony, gdzie zostały potwierdzone przypadki zakażeń koronawirusem.

## NIE WPADAJ W PANIKĘ

Jeśli masz objawy typu: gorączka, kaszel, duszności, płytki oddech, a nie przebywałeś na terenach zagrożonych, bądź w towarzystwie osób wracających z podróży - nie panikuj! Udaj się do lekarza rodzinnego. Być może jest to grypa - niebezpieczna, jednak znana od lat. Nie bój się wychodzić z domu czy otwierać paczki dostarczane do Polski z Chin.

Badania udowodniły, że są one niegroźne.



## REAGUJ Z ROZWAGĄ

Jeśli czujesz się chory oraz przebywałeś na terenie podwyższonego ryzyka, bądź byłeś w kontakcie z takimi osobami, reaguj spokojnie. Nie jedź do szpitala czy przychodni rodzinnej - możesz tak narazić inne osoby. Do dyspozycji pacjentów dostępny jest numer, pod którym dowiesz się szczegółów dotyczących postępowania w przypadku zakażenia koronawirusem: **800 190 590**

NUMERY ALARMOWE DO PSSE W BIAŁYMSTOKU

**698 145 904**

**607 635 881**



**Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Białymstoku**

ul. Warszawska 57 A, 15-062 Białystok