



# WAŻNE !!

**Jeżeli podejrzewasz u siebie możliwość zachorowania na zapalenie płuc spowodowane **KORONAWIRUSEM** (np. po pobycie w Chinach, kontakcie z osobą lub zwierzętami z potwierdzonym zakażeniem 2019-nCoV).**

Specjalistyczną pomoc medyczną w zakresie chorób zakaźnych można uzyskać w:

**Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu Im. Dr. Wł. Biegańskiego  
Ul. Kniaziewicza 1/5 w Łodzi.  
Izba Przyjęć Zakaźna Tel: 42- 251 60 80.**

**Zachowaj bezpieczeństwo:**

- 1. Jeżeli wróciłeś z rejonu zagrożonego, masz objawy podobne do grypowych skontaktuj się telefonicznie ze szpitalem lub zgłoś się do Izby Przyjęć.**
- 2. Unikaj transportu zbiorowego, jedź własnym samochodem. W uzasadnionych przypadkach możesz skorzystać z transportu Stacji Ratownictwa Medycznego.**

**Pamiętaj:**

- w okresie wzmożonych zachorowań unikaj masowych zgromadzeń (np. takich jak: teatr, kino, centra handlowe),**
- w przypadku epidemii chorób, które szerzą się poza granicami Polski zrezygnuj z wyjazdu w tamte rejony,**
- dbaj o higienę rąk – często (zawsze po wejściu do domu) i prawidłowo, dokładnie myj ręce, używaj ręczników jednorazowych, zwróć uwagę jak myją ręce dzieci w Twoim otoczeniu.**

**WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE:**

**Głównego Inspektora Sanitarnego ([www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl))**

**Powiatowej Stacji Sanitarnej Epidemiologicznej ([www.pselodz.pl](http://www.pselodz.pl))**

2020 - 01 - 30

DYREKTOR  
Samorządowej Przychodni Zdrowia  
w Łusznicy  
*Janeta Kdrzewska*  
Janeta Kdrzewska



## ZALECENIA OGÓLNE

**CO ROBIĆ ABY ZMNIJSZYĆ RYZYKO ZACHOROWAŃ NA CHOROBY WIRUSOWE SZERZĄCE SIĘ DROGĄ KROPELKOWĄ, POWIETRZNĄ SPOWODOWANE NP. WIRUSEM GRYPY, WIRUSEM MERS-COV, CZY NOWYM KORONAWIRUSEM 2019-NCOV.**

### PAMIĘTAJ – CHROŃ SIEBIE I INNYCH

- dbaj o ogólną kondycję organizmu poprzez właściwe odżywianie, wypoczynek (sen), aktywność fizyczną, spacer, spacer,
- w przypadku możliwości zaszczepienia się np. przeciw grypie skorzystaj z tego, zapytaj swojego lekarza o szczepienie,
- w okresie wzmożonych zachorowań unikaj masowych zgromadzeń (np. takich jak: teatr, kino, centra handlowe),
- w przypadku epidemii chorób, które szerzą się poza granicami Polski zrezygnuj z wyjazdu w tamte rejony,
- przed podróżą sprawdź ostrzeżenia dotyczące chorób zakaźnych na stronach internetowych MSW i A, GIS,
- dbaj o higienę rąk – często (zawsze po wejściu do domu) i prawidłowo, dokładnie myj ręce, używaj ręczników jednorazowych, zwróć uwagę jak myją ręce dzieci w Twoim otoczeniu,
- nie dotykaj ręką błon śluzowych oczu, ust, nosa, a robimy to często odruchowo wielokrotnie w ciągu dnia – tak możesz ulec zakażeniu,
- przestrzegaj zasad higieny oddychania – w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową, chusteczki natychmiast wyrzucaj, jeśli jest to możliwe do toalety, jeśli chusteczki jednorazowe właśnie się skończyły, kichaj lub kasz w zgięcie łokciowe – twoje dłonie nie zostaną skażone wirusem,
- poza domem i w podróży zawsze miej przy sobie żel do dezynfekcji rąk – warunki w podróży rzadko zapewniają możliwości częstego mycia rąk,
- często poddawaj wietrzeniu pomieszczenia, w których przebywasz,
- utrzymuj w czystości powierzchnie często dotykane np., klamki, telefony, klawiatury komputerów,
- ogranicz szczególnie w czasie zagrożenia epidemicznego kontakty bezpośrednie (np. podawanie ręki i całowanie przy powitaniu, palenie tego samego papierosa, używanie wspólnych sztućców),
- unikaj kontaktu z osobami z objawami infekcji dróg oddechowych,
- jeśli wybierasz się w podróż to pamiętaj o tych zaleceniach także poza domem,
- jeśli objawy choroby wystąpią w trakcie podróży np. samolotem, zgłoś ten fakt załodze samolotu,
- nie lekceważ infekcji i przy wystąpieniu objawów takich jak gorączka, bóle głowy, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, ból gardła zostań w domu, nie idź do pracy, szkoły, na uczelnię, do znajomych, a dziecko chore niech nie uczęszcza do skupiska,
- w razie choroby koniecznie uzyskaj poradę lekarską i stosuj się ściśle do zaleceń lekarza.

Zapobiegając zachorowaniu chronisz nie tylko siebie, ale również innych ponieważ nie będziesz dla nich źródłem zakażenia, także dla tych u których choroba może mieć ciężki przebieg ze względu występujące u nich czynniki ryzyka takie jak: wiek (najmłodszy, osoby starsze), choroby przewlekłe (np. cukrzyca, choroby układu krążenia), choroby nowotworowe, obniżona odporność organizmu z różnych przyczyn. Chrońmy także kobiety w ciąży.

Źródło: Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w Łodzi, 30.01.2020 r.

DYREKTOR  
Samorządowej Przychodni Zdrowia  
w Tuszynie  
*[Podpis]*  
Żaneta Kałczewska



# Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Rozprowadź je czubkami palców drugiej ręki.



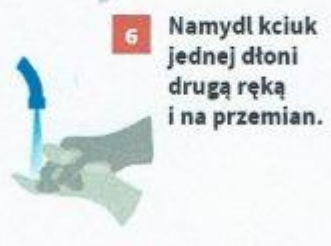
**3** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**4** Spleć palce i namydl je.



**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



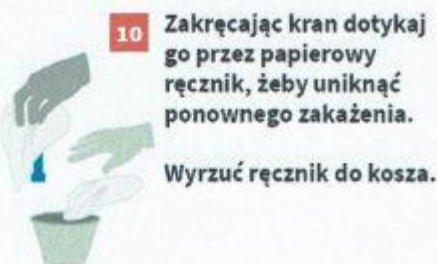
**7** Namydl obydwa nadgarstki.



**8** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło.



**9** Wyszusz je starannie wycierając w papierowy ręcznik.



**10** Zakręcając kran dotykaj go przez papierowy ręcznik, żeby uniknąć ponownego zakażenia.

Wyrzuć ręcznik do kosza.

## Pamiętaj:

Regularnie używaj kremu nawilżającego do rąk, żeby uniknąć pękania naskórka.

## Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Całkowity czas:  
15-30 sekund

