

Byłeś za granicą i źle się czujesz? Sprawdź co robić!

Masz objawy



gorączka



kaszel



duszność



problemy
z oddychaniem

bezwzględnie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego



Nie masz objawów

przez kolejne 14 dni kontroluj swój stan zdrowia
codziennie mierz temperaturę



Miałeś kontakt z osobą chorą lub zakażoną koronawirusem

bezwzględnie telefonicznie powiadom stację
sanitarno-epidemiologiczną



KOMUNIKAT

Śląski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny informuje, że pracownicy Państwowej Inspekcji Sanitarnej **NIE ODWIEDZAJĄ** prywatnych mieszkań **w celu ich dezynfekcji!**

Pracownicy Państwowej Inspekcji Sanitarnej, którzy mogą mieć z Państwem kontakt osobisty powinni się wylegitymować legitymacją służbową.
Nie są ubrani w uniformy ani inny strój roboczy.

Całodobowa infolinia **NFZ**

Jak postępować
w przypadku
**podejrzenia zakażenia
koronawirusem
SARS-CoV-2?**

800 190 590



Główny Inspektorat Sanitarny



Zasady kwarantanny w związku z koronawirusem



NA KOGO JEST NAKŁADANA?

Na osoby zdrowe, które miały styczność z osobami zakażonymi lub podejrzanymi o zakażenie koronawirusem.



PRZEZ KOGO JEST NAKŁADANA?

Przez państwowego powiatowego lub granicznego inspektora sanitarnego jako decyzja administracyjna.



NA JAKI CZAS JEST NAKŁADANA?

Na 14 dni licząc od dnia styczności z osobami zakażonymi lub podejrzanymi o zakażenie koronawirusem.



CZEGO NIE ROBIĆ PODCZAS KWARRANTANNY?

- Nie opuszczaj miejsca kwarantanny.
- Nie spotykaj się z innymi osobami, a jeśli to niemożliwe – zachowaj bezpieczny odstęp wynoszący 1-1,5 m.



CO ROBIĆ PODCZAS KWARRANTANNY?

- Udzielaj Państwowej Inspekcji Sanitarnej informacji na temat stanu zdrowia.
- W razie pogorszenia się stanu zdrowia, natychmiast poinformuj przez telefon Państwową Inspekcję Sanitarną i zgłoś się do oddziału zakaźnego.
- Zachowaj zasady higieny: często myj ręce, unikaj dotykania oczu i ust, myj lub dezynfekuj dotykane powierzchnie, podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.

**Za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi
mandat karny w wysokości 5000 zł.**

Jak skutecznie myć ręce?



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



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



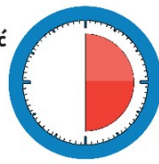
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwie nadgarstki.



7 Sptucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS_gov



/GISgovpl



/GIS_gov_pl



/gis.gov.pl

Zwolnienie lekarskie bez wychodzenia z domu



Podejrzewasz u siebie

KORONAWIRUSA?

Zadzwoń pod numer

800 190 590



Otrzymasz:

- zalecenia
- e-zwolnienie
- e-receptę



CO POWINIENIĘŚ WIEDZIEĆ O KWARANTANNIE?



Nakładana jest na osoby zdrowe, które miały styczność z **osobami chorymi**



lub na osoby podejrzane o **zakażenie koronawirusem**.

TRWA 14 DNI

ale o tym decyduje lekarz.

CZEGO NIE ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?



Nie opuszczaj domu



Nie wychodź do sklepu



Nie spotykaj się z innymi osobami



Jeśli to niemożliwe ogranicz kontakt i zachowaj odstęp wynoszący **min. 2 metry**

CO ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?



Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie



Zachowaj zasady higieny

W przypadku wystąpienia



gorączki, kaszlu lub duszności niezwłocznie skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się na oddział zakaźny, unikając transportu publicznego.



Dowiedz się więcej na
www.gov.pl/koronawirus

Infolinia NFZ
800 190 590



MZ
Ministerstwo Zdrowia

KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

Jak zapobiegać zakażeniu?



Często myj ręce, używając mydła i wody.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.



Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od osób, które kaszlą i kichają.



Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

Podczas kwarantanny



NIE opuszczaj domu



NIE wychodź do sklepu



NIE spaceruj z psem po swojej okolicy



NIE spotykaj się z innymi osobami

HOSPITALIZOWANY



Przebywa w **szpitalu**



Obserwowany jest w kierunku **choroby zakaźnej**



Niekoniecznie jest nosicielem koronawirusa
albo chorym na COVID-19

Po wykonaniu testu wiadomo,
czy jest zakażony koronawirusem



JAK CHRONIĆ SIEBIE I INNYCH PRZED ZACHOROWANIEM?



Gdy kichasz lub kaszlesz

ZATYKAJ NOS I USTA!

Najlepiej chusteczką, którą zaraz wyrzucisz lub zgiętym łokciem

Tak szybko, jak to możliwe -

**UMYJ RĘCE
WODĄ Z MYDŁEM**
lub **UŻYJ ŚRODKA
DO DEZYNFEKCJI
NA BAZIE ALKOHOLU**



interia

JAK CHRONIĆ SIEBIE I INNYCH PRZED ZACHOROWANIEM?



DOKŁADNIE GOTUJ
mięso i jajka

W miarę możliwości **UNIKAJ**
płatności gotówką



PRZECIERAJ ekran swojego telefonu
i **NIE UŻYWAJ GO** w trakcie jedzenia

Regularnie **DEZYNFEKUJ**
swój telefon



interia

JAK CHRONIĆ SIEBIE I INNYCH PRZED ZACHOROWANIEM?



W miarę możliwości **UNIKAJ** dużych skupisk ludzkich (centra handlowe, dworce, komunikacja miejska)

UNIKAJ DOTYKANIA oczu, ust i nosa



UNIKAJ BLISKIEGO KONTAKTU

z osobami, które mają gorączkę, kichają lub kaszlą

Często **MYJ RĘCE** wodą z mydłem lub środkiem do dezynfekcji na bazie alkoholu



Jeśli sam odczuwasz objawy choroby - skonsultuj się z lekarzem i **ZOSTAŃ W DOMU**



interia

OBJĘTY NADZOREM EPIDEMIOLOGICZNYM

Ministerstwo Zdrowia



OBJĘTY KWARANTANNĄ

Ministerstwo Zdrowia



Wcześniejsza rezygnacja z turnusów uzdrowiskowych

Stanowisko
Ministerstwa Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

#koronawirus

#MZ

#NFZ

Dzienny raport o koronawirusie



871

liczba hospitalizowanych



28440

liczba objętych kwarantanną



48324

liczba osób zgłoszonych do
kwarantanny po powrocie do kraju



48660

liczba objętych nadzorem
epidemiologicznym

Ministerstwo Zdrowia

