

Materiały edukacyjne

Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Puławach

Chroń innych przed zachorowaniem

Podczas kaszlu i kichania **zakryj usta i nos chusteczką lub zgiętym łokciem**. Następnie wyrzuć chusteczkę i umyj ręce wodą i mydłem lub zastosuj płyn dezynfekcyjny



Wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza bezpośrednio po użyciu

Po kaszlu, kichaniu oraz podczas opieki nad chorym, **przecieraj ręce** chusteczkami do dezynfekcji lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu, lub myj ręce wodą i mydłem



World Health
Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które mają **gorączkę oraz kaszel**



Często myj ręce wodą z mydłem oraz stosuj **płyny dezynfekcyjne do rąk na bazie alkoholu**

Unikaj dotykania **oczu, nosa lub ust**



World Health
Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

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



ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Unikaj podróży, jeśli
masz gorączkę i kaszel



Jeśli masz gorączkę, kaszel
i trudności w oddychaniu
niezwłocznie zwróć się o pomoc
lekarską oraz udziel informacji
swojemu lekarzowi
o niedawno odbytych podróżach



Umyj ręce

Umyj ręce mydłem i bieżącą wodą, kiedy są **widocznie zabrudzone**



Jeśli twoje **ręce nie są widocznie zabrudzone**, często przecieraj je chusteczkami do dezynfekcji lub użyj płynu dezynfekcyjnego do rąk na bazie alkoholu, lub myj wodą z mydłem

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Unikaj jedzenia **niedogotowanego pożywienia**



Unikaj **spluwania w miejscach publicznych**

Unikaj **bliskiego kontaktu oraz podróży z chorymi zwierzętami**



Chroń innych przed zachorowaniem



Unikaj bliskiego kontaktu z innymi, kiedy masz katar, kaszel lub gorączkę

Unikaj soplowania w miejscach publicznych



- Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem **zwróć się o pomoc do lekarza**. Przekaż informacje o miejscach i czasie swoich ostatnich podróży

Chroń innych przed zachorowaniem



Unikaj bliskiego kontaktu z innymi, kiedy masz katar, kaszel lub gorączkę

Unikaj soplowania w miejscach publicznych



- Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem **zwróć się o pomoc do lekarza**. Przekaż informacje o miejscach i czasie swoich ostatnich podróży

Sposoby ograniczania ryzyka zakażenia koronawirusem:



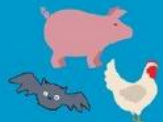
Częste przecieranie rąk chusteczkami do dezynfekcji na bazie alkoholu lub mycie rąk wodą i mydłem

Podczas kaszlu i kichania zakrywanie ust i nosa zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę należy natychmiast wyrzucić i umyć ręce



Unikanie bliskiego kontaktu z każdym, kto ma gorączkę i kaszel

Dokładne gotowanie mięsa i jajek



Unikanie kontaktu z chorymi lub niebezpiecznymi zwierzętami



Sposoby ograniczania ryzyka zakażenia koronawirusem:



Częste przecieranie rąk chusteczkami do dezynfekcji na bazie alkoholu lub mycie rąk wodą i mydłem

Podczas kaszlu i kichania zakrywanie ust i nosa zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę należy natychmiast wyrzucić i umyć ręce



Unikanie bliskiego kontaktu z każdym, kto ma gorączkę i kaszel

Dokładne gotowanie mięsa i jajek



Unikanie kontaktu z chorymi lub niebezpiecznymi zwierzętami



Chroń siebie i innych przed zachorowaniem
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



ZACHOWAJ ZDROWIE
PODCZAS PODRÓŻY

Jeśli zachorujesz
podczas podróży,
poinformuj o tym
załogę i niezwłocznie
zgłoś się po pomoc
lekarską



Jeśli zgłosisz się po
pomoc lekarską,
poinformuj lekarza
o odbytych podróżach



CHROŃ INNYCH PRZED ZACHOROWANIEM



UNIKAJ bliskiego kontaktu z innymi, kiedy masz **KATAR, KASZEL LUB GORĄCZKĘ**

UNIKAJ SPLUWANIA
w miejscach publicznych



Jeśli masz **GORĄCZKĘ, KASZEL** i **TRUDNOŚCI Z ODDYCHANIEM** zwróć się o **POMOC LEKARZA**. Przekaż informacje o miejscach i czasie swoich **OSTATNICH PODRÓŻY**

SPOSOBY OGRANICZENIA RYZYKA ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM:



Częste przecieranie rąk **CHUSTECZKAMI DO DEZYNFEKcji** na bazie alkoholu lub **MYCIE RĄK** woda i mydłem



Podczas kaszlu i kichania **ZAKRYWANIE UST I NOSA** zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę należy natychmiast wyrzucić i umyć ręce



UNIKANIE BLISKIEGO KONTAKTU z każdym, kto ma gorączkę i kaszel



DOKŁADNE GOTOWANIE mięsa i jajek



UNIKANIE KONTAKTU z chorymi lub niebezpiecznymi zwierzętami

CHROŃ INNYCH PRZED ZACHOROWANIEM



Podczas kaszlu i kichania **ZAKRYJ USTA I NOS** chusteczką lub zgiętym łokciem



Następnie **WYRZUĆ CHUSTECZKĘ** i **UMYJ RĘCE** wodą z mydłem lub zastosuj płyn dezynfekcyjny



WYRZUĆ CHUSTECZKĘ do zamkniętego kosza bezpośrednio po użyciu



Po kaszlu, kichaniu oraz podczas opieki nad chorym, przecieraj ręce **CHUSTECZKAMI DO DEZYNFEKCJI** lub **PŁYNEM DO DEZYNFEKCJI** na bazie alkoholu, lub **MYJ RĘCE** wodą i mydłem

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY



UNIKAJ PODRÓŻY,
jeśli masz **GORĄCZKĘ** i **KASZEL!**



Jeśli masz **GORĄCZKĘ, KASZEL** i **TRUDNOŚCI W ODDYCHANIU** niezwłocznie zwróć się o **POMOC LEKARSKĄ** oraz udziel informacji swojemu lekarzowi o **NIEDAWNO ODBYTYCH PODRÓŻACH**

COVID-19

Choroba wywołana przez SARS-CoV-2 virus

Nowy koronawirus

Koronawirusy to wirusy krążące między zwierzętami, ale niektóre z nich również dotyczą człowieka.

Nowy koronawirus został zidentyfikowany w Chinach pod koniec 2019 roku i jest nowym szczepem, którego wcześniej nie obserwowano u ludzi.

Objawy:

- GORĄCZKA
- KASZEL
- TRUDNOŚCI W ODDYCHANIU
- BÓL W MIĘŚNIACH
- ZMĘCZENIE

Wojewódzka Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Lublinie

Zapobieganie:

Unikaj kontaktu z chorymi

Myj ręce wodą i mydłem

W przypadku wystąpienia kaszlu użyj maski medycznej

**GDZIEKOLWIEK PODRÓŻUJESZ,
STOSUJ OGÓLNE ZASADY HIGIENY!**

Droga zakażenia:
wydzielina dróg oddechowych

szacowany
okres
inkubacji

2-14 dni



DEFINICJA PRZYPADKU NA POTRZEBY NADZORU NAD ZAKAŻENIAMI LUDZI NOWYM KORONAWIRUSEM COVID-19



(Definicja z dnia 26.03.2020 r.)

Kryteria kliniczne

Każda osoba u której wystąpiły:

Co najmniej jeden z wymienionych objawów ostrej infekcji układu oddechowego:

- gorączka
- kaszel
- duszność

Kryteria epidemiologiczne

Każda osoba, która w okresie 14 dni przed wystąpieniem objawów spełniała co najmniej jedno z następujących kryteriów:

- miała bliski kontakt z osobą, u której stwierdzono zakażenie COVID-19 (kontakt z przypadkiem potwierdzonym lub prawdopodobnym).

Jako bliski kontakt należy rozumieć:

1. zamieszkiwanie z przypadkiem COVID-19
 2. bezpośredni kontakt fizyczny z przypadkiem COVID-19 (np. podanie ręki)
 3. bezpośredni kontakt bez zabezpieczenia z wydzielinami osoby z COVID-19 (np. dotykanie zużytej chusteczki higienicznej, narażenie na kaszel osoby chorej)
 4. przebywanie w bezpośredniej bliskości (twarzą w twarz) osoby chorej, w odstępnie mniejszym niż 2 m przez ponad 15 minut
 5. przebywanie w tym samym pomieszczeniu co osoba chora na COVID-19 w odstępnie mniejszym niż 2 m przez co najmniej 15 minut (np. klasie, poczekalni szpitala/przychodni, sali konferencyjnej)
 6. personel medyczny lub inna osoba bezpośrednio opiekująca się chorym z COVID-19 lub osoba pracująca w laboratorium bezpośrednio z próbkami osób chorych na COVID-19 bez odpowiedniego zabezpieczenia lub w przypadku gdy doszło do uszkodzenia stosowanych środków ochrony osobistej
 7. kontakt na pokładzie samolotu obejmujący osoby zajmujące dwa miejsca (w każdym kierunku) od osoby z COVID-19, osoby towarzyszące w podróży lub sprawujące opiekę, członkowie załogi obsługujący sekcję, w której znajduje się chory (w przypadku ciężkich objawów u osoby z COVID-19 lub jej przemieszczania się za bliski kontakt należy uznać wszystkich pasażerów znajdujących się w sekcji lub na pokładzie samolotu)
- podróżowała/przebywała w regionie, w którym podejrzewa się utrzymującą się szeroko rozpowszechnioną transmisję COVID-19
 - powróciła z obszaru, w którym podejrzewa się lokalną lub o małym stopniu rozpowszechnienia transmisję COVID-19 i której stan kliniczny został oceniony przez lekarza jako wymagający diagnostyki w kierunku COVID-19

Informacje o krajach/regionach z utrzymującą się transmisją COVID-19

są dostępne pod linkiem:

<https://www.ecdc.europa.eu/en/areas-presumed-ongoing-community-transmission-2019-ncov>