

Szanowni Państwo,

w związku z coraz liczniejszymi komunikatami o rozprzestrzeniającym się również w Europie koronawirusie pragnę przypominać w oparciu o informacje dostępne zarówno w Ministerstwie Zdrowia, jak i Głównym Inspektoracie Sanitarnym podstawowe fakty dotyczące możliwych sposobów zapobiegania zakażeniu wirusami. Jest to istotne również ze względu na choroby sezonowe, które bardzo często występują w tym momencie roku (np. grypa sezonowa).

Wirus przenosi się drogą kropelkową. Można i należy stosować różne metody zapobiegania zakażeniu, zaprezentowane poniżej. Proszę również Państwa aby informacje tę przekazać dalej, jak i zadbać o właściwe zachowania dzieci i młodzieży.

1. Często myj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%). Mycie rąk ww. metodami zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.

## JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż 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.



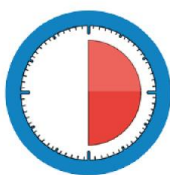
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugą i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.



**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



2. Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania. Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu – płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków i wirusów. Jeśli kichasz lub kaszlesz w dłonie, możesz zanieczyścić przedmioty lub dotykane osoby.
3. Zachowaj bezpieczną odległość. Co najmniej 1 metr odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę. Gdy ktoś zarażony wirusem powodującym chorobę układu oddechowego, taką jak COVID-19, kaszle lub kicha, wydalą pod ciśnieniem małe kropelki śliny i śluzu zawierające wirusa. Jeśli jesteś zbyt blisko, istnieje ryzyko, że możesz wdychać wirusa.
4. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust. Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być skażone wirusem. Jeśli dotkniesz oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, możesz przenieść wirusa z powierzchni na siebie.
5. Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej. Jako rodzice zadbajmy, aby nasze dzieci podczas choroby lub przeziębienia otrzymały właściwą opiekę w domu. Nie posyłajmy do żłobków, przedszkoli i szkół przeziębionych i chorych dzieci. Nie narażajmy również naszych dzieci na dalsze powikłania w przypadku niepełnego wyleczenia choroby.

SPOSOBY OGRANICZENIA RYZYKA ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM:	ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY
 <p>Częste przecieranie rąk <b>CHUSTECZKAMI DO DEZYNFEKcji</b> na bazie alkoholu lub <b>MYCIE RĄK</b> wodą i mydłem</p>	 <p><b>UNIKAJ PODRÓŻY,</b> jeśli masz <b>GORĄCZKĘ</b> i <b>KASZEL!</b></p>
 <p>Podczas kaszlu i kichania <b>ZAKRYWANIE UST I NOSA</b> zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę należy natychmiast wyrzucić i umyć ręce</p>	   <p>Jeśli masz <b>GORĄCZKĘ, KASZEL</b> i <b>TRUDNOŚCI W ODDYCHANIU</b> niezwłocznie zwróć się o <b>POMOC LEKARSKĄ</b> oraz udziel informacji swojemu lekarzowi o <b>NIEDAWNO ODBYTYCH PODRÓŻACH</b></p>
 <p><b>UNIKANIE BLISKIEGO KONTAKTU</b> z każdym, kto ma gorączkę i kaszel</p>	
 <p><b>DOKŁADNE GOTOWANIE</b> mięsa i jajek</p>	
 <p><b>UNIKANIE KONTAKTU</b> z chorymi lub bezpańskimi zwierzętami</p>	
	

Więcej szczegółowych informacji, w tym również dotyczących zasad podróżowania znajdziecie Państwo na stronach:

<https://gis.gov.pl/>

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie>

Wspólnie zadbajmy o właściwe sposoby postępowania w trosce o zdrowie swoje i swoich najbliższych. Pamiętajmy, że kluczowym słowem powinna być profilaktyka.