

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIOM WIRUSAMI, M.IN. GRYPY, KORONAWIRUSEM?

ZAWSZE PAMIĘTAJ O PONIŻSZYCH ZASADACH:



unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami chorymi, wykazującymi objawy chorób układu oddechowego, takie jak kaszel i kichanie



przestrzegaj i ucz innych tzw. „etykiety kaszlu” czyli zasłaniania w trakcie kaszlu czy kichania nosa i ust, najlepiej chusteczką jednorazową lub przedramieniem



często myj ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund



używaj do dodatkowej higieny rąk żelu antybakteryjnego lub chusteczki jednorazowe z dodatkiem alkoholu;



unikaj dotykania oczu, nosa lub ust rękami



unikaj dzielenia się jedzeniem, piciem i naczyniami



zostań w domu, gdy jesteś chory, np. gdy występują objawy podobne do przeziębienia



regularnie czyść i dezynfekuj używane przedmioty i powierzchnie



przed podróżą w tereny występowania zakażeń wirusem 2019-nCoV sprawdź informacje na stronie WHO lub skonsultuj się z lekarzem medycyny podróży



unikaj kontaktów zarówno ze zwierzętami, jak i ich wydaliniami, szczególnie podczas podróży



WAŻNE

Jeśli masz **gorączkę lub objawy zakażenia dolnych dróg oddechowych** (m.in. kaszel, trudności z oddychaniem) i

- wracasz z regionu, w którym występuje **zagrożenie koronawirusem 2019-nCoV** LUB
- podczas podróży nastąpił **kontakt z osobą chorą** na infekcję dróg oddechowych, u której podejrzewano lub potwierdzono zakażenie wirusem 2019-nCoV

skontaktuj się z lekarzem Medicover korzystając z **Telefonicznej Porady Medycznej (500 900 510)** lub za pośrednictwem czatu w **aplikacji Medicover OnLine (mol.medicover.pl)**. W trakcie rozmowy z lekarzem podaj informacje na temat występujących objawów i historii podróży w okolice ognisk zachorowań.

W przypadku pojawienia się objawów alarmowych, wskazujących na ciężki przebieg infekcji, takich jak:

- duszność
- ból w klatce piersiowej
- nasilony kaszel
- wysoka gorączka
- znaczne osłabienie



**skontaktuj się z Pilną Pomocą
Medyczną Hot Line Medicover
(500 900 999)**