

Dlaczego w profilaktyce koronawirusa ważne jest mycie rąk?

Koronawirus jest osłonięty błoną tłuszczową (lipidową). Dlatego można mu zapobiegać przez zastosowanie środków chemicznych, takich jak zwykłe mydło, alkohol minimum 60–70%, preparaty do dezynfekcji.

Jakie są objawy koronawirusa?

Przebieg zakażeń koronawirusem jest zróżnicowany - od bezobjawowego, przez łagodną chorobę układu oddechowego, po ciężkie zapalenie płuc, a nawet niewydolność wielonarządową oraz wstrząs septyczny. Najczęściej objawami koronawirusa są: kaszel, duszności, temperatura ciała powyżej 38 0C, ból mięśni.

Jak przenosi się koronawirus?

Wirus przenosi się drogą kropelkową. Najczęściej przez kaszel, kichanie i rozmowę. Może też być przenoszony pośrednio przez dotyk. Dlatego tak ważne jest mycie rąk.

Jak zapobiegać koronawirusowi?

Często myj ręce

Należy często myć ręce wodą z mydłem. Jeśli nie ma takiej możliwości, trzeba je dezynfekować środkami na bazie alkoholu (minimum 60-70%). Częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Koronawirus może przebywać na różnych powierzchniach i przenosić się przez ich dotyk. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękoma może spowodować przeniesienie wirusa z powierzchni na siebie.

Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie, których dotykasz

Miejsca, z których często korzystasz, powinny być starannie dezynfekowane. Regularnie przecieraj wodą z mydłem lub środkiem dezynfekującym biurka, lady, stoły, klamki, włączniki światła i poręcze.

Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np. wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole przy posiłku i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

Należy zachować 1– 2 metry odległości od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Potem należy jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce, używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (minimum 60-70). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

Zdrowo się odżywiaj i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij około 2 litrów płynów (najlepiej wodę mineralną).

Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

Nie ulegaj panice. Staraj się postępować racjonalnie w walce z koronawirusem. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych [Głównego Inspektoratu Sanitarnego](#) , [Ministerstwa Zdrowia](#) i [Narodowego Funduszu 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