

# UWAGA

## KORONAWIRUS !!!

**Szanowni Państwo**, w załączeniu podajemy do wiadomości informacje dotyczące koronawirusa. Bardzo prosimy abyście państwo przestrzegali zasad i procedur zawartych w niżej zamieszczonych dokumentach.

Została uruchomiona specjalna całodobowa infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ), czynna 7 dni w tygodniu. Dzwoniąc pod wskazany numer telefonu można uzyskać informacje dot. postępowania w przypadku podejrzenia zakażenia koronawirusem. Szczegóły poniżej.

Mieszkańcy całego kraju mogą dzwonić na numer

**800 190 590**

### MASZ OBJAWY

|   |   |
|---|---|
|  <b>GORĄCZKA</b>  |  <b>KASZEL</b>                  |
|  <b>DUSZNOŚĆ</b> |  <b>PROBLEMY Z ODDYCHANIEM</b> |

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

### **14 DNI** **NIE MASZ OBJAWÓW**

przez kolejne **14 DNI** kontroluj swój stan zdrowia **CODZIENNIE** mierz temperaturę

### **MIAŁEŚ KONTAKT Z OSOBĄ CHORĄ LUB ZAKAŻONĄ KORONAWIRUSEM**

**BEZZWŁOCZNIE** telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną

  
Ministerstwo Zdrowia

## **Informacja dla osób powracających z północnych Włoch, Chin, Korei Południowej, Iranu, Japonii, Tajlandii, Wietnamu, Singapuru i Tajwanu w ciągu ostatnich 14 dni:**

1) zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem to:

- bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną
- lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

2) nie zaobserwowałeś u siebie wyżej wymienionych objawów, to przez kolejne 14 dni kontroluj swój stan zdrowia, czyli codziennie mierz temperaturę ciała oraz zwróć uwagę na występowanie objawów grypopodobnych (złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel).

a) Jeżeli po 14 dniach samoobserwacji nie wystąpiły wyżej wymienione objawy, zakończ kontrolę.

b) Jeżeli w ciągu 14 dni samoobserwacji zaobserwujesz wyżej wymienione objawy to:

- bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną
- lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

3) miałeś kontakt z osobą chorą lub zakażoną koronawirusem SARS-CoV-2 to bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną.

Na chwilę obecną, nie ma uzasadnienia dla podejmowania nadmiernych działań typu kwarantannowanie osób powracających z regionów Północnych Włoch, odmawianie udziału w zajęciach szkolnych oraz zamykanie szkół.

Niezbędne jest także przestrzeganie zasad higieny w tym: częste mycie rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości, np. podczas podróży, ich dezynfekcja środkiem na bazie alkoholu.

Instrukcja jak poprawnie i skutecznie myć ręce znajduje się poniżej.

Ze względu na obecnie wysoką aktywność grypy sezonowej w krajach Półkuli Północnej należy pamiętać o zaszczepieniu się przeciw grypie sezonowej.

**Oddziały zakaźne znajdują się w:**

- Szpital św. Anny w Miechowie ul. Szpitalna 3  
Tel. 41 382 02 69
- SPZOZ Myślenice, ul. Szpitalna 2  
Tel. 12 273 03 55
- Szpital Uniwersytecki Kraków ul. Jakubowskiego 2  
Tel. 12 424 70 00

- Szpital w Proszowicach, ul. Kopernika 13  
Tel. 12 386 51 00
- Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego w Krakowie os. Na Skarpie 66  
Tel. 12 644 01 44

## 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 obydwa nadgarstki.



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



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



Główny Inspektorat Sanitarny



Źródło: PCZK/NFZ

Opracował: mgr inż. Piotr Kurkiewicz