

CORONAVIRUS COVID-19

PROFILAKTYKA



Infolinia NFZ:
800 190 590



Łódzka infolinia dla seniorów:
42 638 55 00

Seniorzy to grupa najbardziej zagrożona



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 bezpańskimi 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

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 do lekarza**. Przekaż informacje o miejscach i czasie swoich ostatnich podróży

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Unikaj podróży, jeśli masz gorączkę i kaszel



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

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Podczas kaszlu lub kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką - natychmiast wyrzuc chusteczkę i umyj ręce



Jeśli zdecydujesz się nosić maseczkę, upewnij się że zakrywa ona usta i nos - unikaj dotykania założonej maseczki.

Niezwłocznie wyrzuc po każdym użyciu maseczkę jednorazowego użytku oraz umyj ręce po zdjęciu maseczki

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

Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności

Używaj **oddzielnych desek oraz noży** do krojenia surowego mięsa oraz gotowanego pożywienia



Umyj ręce między kontaktem z surowym i gotowanym pożywieniem

Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności

nie należy spożywać mięsa pochodzącego od chorych zwierząt



Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności

Ugotowane i prawidłowo przyrządzone produkty mięsne można bezpiecznie spożywać, nawet jeśli pochodzą z obszarów, w których występują ogniska zachorowań

