

# **W związku z potwierdzeniem pierwszego przypadku koronawirusa w Polsce, służby sanitarne działają zgodnie z ustalonym postępowaniem. Pacjent jest hospitalizowany i czuje się dobrze.**

Należy przede wszystkim zachować spokój, na bieżąco śledzić komunikaty i wytyczne Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia.

Należy pamiętać o przestrzeganiu podstawowych zasad zapobiegawczych, które istotnie wpłyną na ograniczenie ryzyka zakażenia:

## **1. Często myć ręce**

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Wirus osłonięty jest cienką warstwą tłuszczową, którą niszczą detergenty, mydło, środki dezynfekcyjne, promienie UV.

Mycie rąk z użyciem wodą z mydłem zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.

## **2. Stosować zasady ochrony podczas kichania i kaszlu**

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%).

Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów. Jeśli nie przestrzega się tej zasady można łatwo zanieczyścić przedmioty, powierzchnie lub dotykane, np. przy powitaniu, osoby.

## **3. Zachować bezpieczną odległość**

Należy zachować co najmniej 1-1,5 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha i ma gorączkę. Gdy ktoś z chorobą układu oddechowego, taką jak zakażenie koronawirusem, kaszle lub kicha, wydała pod ciśnieniem małe kropelki zawierające wirusa. Jeśli jest się zbyt blisko, można wdychać wirusa.

## **4. Unikać dotykania oczu, nosa i ust**

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

# 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.



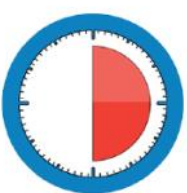
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiem dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.



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



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**

