

# PACJENCIE PAMIETAJ!

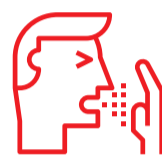
SCANMED

Jeśli **W CIĄGU OSTATNICH 14 DNI** byłeś w **Chinach, Korei Południowej, Włoszech** (w szczególności w regionie Lombardia, Wenecja Euganejska, Piemont, Emilia Romagna), **Iranie, Japonii, Tajlandii, Wietnamie, Singapurze lub Tajwanie** i:

**1 ZAOBSERWOWAŁEŚ** u siebie objawy, takie jak:



gorączka



kaszel



duszność i problemy z oddychaniem

**nie zgłaszaj się do lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ) czy Szpitalnego Oddziału Ratunkowego (SOR) tylko:**

- + bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną
- + lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.
- + w przypadku bezpośredniego zagrożenia życia należy wezwać zespół ratownictwa medycznego: z telefonu stacjonarnego pod numer **999** z telefonu komórkowego pod numery **999** lub **112**

**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, bólemięśniowe, kaszel).

- Jeżeli po 14 dniach samoobserwacji nie wystąpiły wyżej wymienione objawy, zakończ kontrolę.
- Jeżeli w ciągu 14 dni samoobserwacji z aobserwujesz 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



Niezbędne jest także **przestrzeganie zasad higieny** w tym: **częste mycie rąk wodą z mydłem przez min. 30 sek.**, a jeśli nie ma takiej możliwości, np. **podczas podróży, ich dezynfekcja środkiem na bazie alkoholu.**



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namyl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namyl je.



4 Namyl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namyl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namyl obydwa nadgarstki.



7 Spłucz starannie i dokładnie wysusz dłonie.



800 190 590

Informujemy, że została uruchomiona **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.