

KORONAWIRUS - jak minimalizować ryzyko?

Koronawirus wywołuje gorączkę (38 st.), kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie. Przenosi się drogą kropelkową, czyli podczas kaszlu, kichania czy mówienia. Kiedy należy zgłosić się do lekarza rodzinnego, a kiedy szpitala z oddziałem zakaźnym? To wyjaśniają poniższe grafiki. Informacje można także uzyskać dzwoniąc na infolinię NFZ 800 190 590.

Telefony kontaktowe dla powiatu olsztyńskiego:

- Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna (Olsztyn ul. Żołnierska 16, 10-561 Olsztyn)
tel.: 607 753 872, 693 365 322, 601 203 001

- Szpital w Ostródzie S.A.
tel. 89 646 06 47.



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



WAŻNE INFORMACJE NA TEMAT POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU PODEJRZENIA ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM

Jeśli nie odczuwasz objawów chorobowych lub jeśli masz gorączkę, kaszel, problemy z oddychaniem, ale w ciągu ostatnich 14 dni nie podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem i nie miałeś kontaktu z osobą chorej z powodem infekcji wywołanej koronawirusem:

- Zapytaj farmaceutę o skuteczne środki zapobiegawcze infekcji.
- Zachowaj higienę osobistą - unikaj chrapaczkę Lata i nos podczas kaszlu i kichania, jak nieporządnie myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami dezynfekującymi na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Unikaj kontaktu z osobami z widocznymi objawami choroby takimi jak kaszel, katar, podwyższona temperatura ciała.

Jeśli nie odnawiasz objawów chorobowych, ale w ciągu ostatnich 14 dni podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem lub miałeś kontakt z osobami zakażonymi koronawirusem:

- Zapytaj farmaceutę o skuteczne środki zapobiegawcze rozpoznania zakażenia się infekcją.
- Skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.
- Skieruj się niezwłocznie do stacji sanitarno-epidemiologicznej miejscowości, w której przebywasz, na infolinię Koronawirus Funduszu Zdrowia **800 190 590** lub stronę www.gov.pl/koronawirus.
- W miarę możliwości pozostaj w miejscu i ogranicz spożycie i powroty kontaktów z innymi osobami.
- Zachowaj higienę osobistą - unikaj chrapaczkę Lata i nos podczas kaszlu i kichania, jak nieporządnie myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami dezynfekującymi na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Chwaj się dziennie przez minimum 15 minut.
- W przypadku wystąpienia gorączki (38°C), kaszlu, problemów z oddychaniem udaj się do oddziału choroby zakaźnych, najbliższego do miejsca zamieszkania.

Jeśli masz gorączkę (38°C), kaszel, problemy z oddychaniem i w ciągu ostatnich 14 dni podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem lub miałeś kontakt z osobą chorej z powodem infekcji wywołanej koronawirusem:

- Skontaktuj się z infolinią NFZ o skutki zakażenia epidemiologicznego.
- Jak nieporządnie udaj się do oddziału choroby zakaźnych, najbliższego do miejsca zamieszkania, - do farmacji, - na infolinię Funduszu Zdrowia **800 190 590** lub stronę www.gov.pl/koronawirus.
- Jeśli jesteś chory, to w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się wirusa udaj się do szpitala.
- Zachowaj higienę osobistą - unikaj chrapaczkę Lata i nos podczas kaszlu i kichania, jak nieporządnie myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj ręce płynami dezynfekującymi na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Ogranicz kontakt z innymi osobami i nie korzystaj z transportu publicznego.



Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w miejscu gdzie występuje **KORONAWIRUS** i zacieśniłeś kontakt z osobą objawy, takie jak: **GORĄCZKA, KASZEL, DUSZNOŚĆ I PROBLEMY Z ODDYCHANIEM** to:

bezpłatnie powiadom telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną

tel.: PSF Olsztyn ul. Żołnierska 16 10-561 Olsztyn tel.: 607 753 872, 693 365 322, 601 203 001 lub

w przypadku nasilonych objawów zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego - najbliższy oddział

tel.: Szpital w Ostródzie S.A. 89 646 06 47

INFOLINIA NFZ W SPRAWIE KORONAWIRUSA - 800 190 590

PAMIĘTAJ !!!

W przypadku kiedy istnieje podejrzenie zakażenia ale nie masz jeszcze objawów pozostań w domu, unikaj kontaktu z innymi osobami aby nie došlo do rozprzestrzeniania się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyklaruj **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POZ (chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie) ani nie udawaj się do szpitala bez wstępnego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne.

Jeden chory pacjent zakaża 2-3 innymi osobami zakażonymi koronawirusem.

- Myj często ręce wodą z mydłem lub środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu.
- Unikaj dotykania rąkami oczu, nosa i ust.
- Zastanów usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Nie zbliżaj się do osób chorych.

Drukuj