

# **KORONAWIRUS SARS-COV-2 (COVID-19)**

## **OBJAWY**

Podstawowe objawy choroby COVID-19 obejmują gorączkę, kaszel, duszności, ból mięśni, zmęczenie.

## **ZALECENIA DLA MIESZKAŃCÓW**

Podstawowe zasady zachowania się w celu minimalizacji ryzyka zarażenia to:

- 1) częste mycie rąk ciepłą wodą z mydłem lub dezynfekowanie rąk środkiem na bazie alkoholu - w szczególności podczas podróży,
- 2) zasłanianie ust i nosa podczas kichania zgiętym łokciem lub chusteczką jednorazową,
- 3) opcjonalnie używanie maseczki w celu ograniczania rozprzestrzeniania się wirusa drogą wydechową (dotyczy wyłącznie osób chorych lub które podejrzewają, że mogły zostać zarażone), unikanie dotykania maseczki,
- 4) unikanie dotykania oczu, nosa i ust,
- 5) stosowanie bezpieczniejszej odległości od osób, które mają objawy choroby ze strony układu oddechowego, np. kaszel, katar, bezwzględne unikanie bliskiego kontaktu z osobami chorymi,
- 6) unikanie zbiorowisk ludzi, miejsc publicznych, zatłoczonych,
- 7) nie posyłanie przeziębionych dzieci do przedszkola czy szkoły,
- 8) unikanie odwiedzania rynków/targów lub innych miejsc, w których znajdują się żywe lub martwe zwierzęta i ptaki,
- 9) rezygnacja z wycieczek i podróży do krajów, w których wykryto ogniska koronawirusa -rezygnacja z podróży do miejsc, w których podejrzewa się utrzymującą się transmisję wirusa między ludźmi,
- 10) unikanie kontaktu ze zwierzętami, ich wydalinami lub odchodami,
- 11) przestrzeganie zasad higieny żywności - jeść tylko w pewnych miejscach, pić wodę konfekcjonowaną,
- 12) sprawdzanie na bieżąco komunikatów publikowanych na stronach Głównego Inspektoratu Sanitarnego i Ministerstwa Zdrowia.

Jeśli byłeś ostatnio w miejscach podwyższonego ryzyka (Chiny, Japonia, Włochy, Niemcy itd.) lub w przypadku zaobserwowania u siebie objawów choroby COVID-19, **bezzwłocznie, telefonicznie powiadom** powiatową stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

## **DANE KONTAKTOWE SANEPID**

PSSE Wodzisław Śląski 44-300 Wodzisław Śląski ul. Bogumińska 3

Telefony:

32 456 38 10

32 456 38 11

32 456 38 12

fax: 32 455 15 96

email: sekretariat@psse.wodzislaw.pl

## **CHORY JEST ŹRÓDŁEM ZAKAŻENIA INNYCH**

**Uwaga.** Jeden chory pacjent może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni. Dlatego w przypadku, kiedy istnieje podejrzenie zakażenia, zaleca się, ażeby dana osoba, która nie ma jeszcze objawów, pozostała w domu. Należy unikać kontaktu z innymi osobami, aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

**Pamiętaj!** Nie zgłaszaj się do izby przyjęć, na Szpitalny Oddział Ratunkowy ani do ośrodka zdrowia (przychodni podstawowej opieki zdrowotnej), chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie.

Jeżeli jesteś przeziębiony pozostań w domu. Nie korzystaj bez uzasadnionej potrzeby z usług ośrodków zdrowia, placówek, urzędów, innych jednostek użyteczności publicznej. Uchroni Cię to przed możliwym zarażeniem wirusem, a jeżeli sam jesteś chory – uchroni to inne osoby.