

# Materiały informacyjne - koronawirus

Plakaty:

## Koronawirus - informacje ogólne

[Pobierz plakat \(link otworzy się w nowym oknie\)](#)

Informacje zawarte na plakacie:

### KORONAWIRUS

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania, ale również poprzez dotykanie dłońmi oczu, nosa i ust. Objawy zakażenia koronawirusem to przede wszystkim wysoka gorączka, duszność, kaszel, utrata węchu lub smaku.

### Jak zapobiegać zakażeniu?

- Często myj ręce wodą z mydłem lub dezynfekuj je płynem na bazie alkoholu min. 60%.
- Zachowaj co najmniej 1,5 metra odległości od innych osób.
- Kiedy kaszlesz lub kichasz, zakrywaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką.
- Zastanawiaj usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych oraz w środkach komunikacji.
- Przestrzegaj ograniczeń wynikających z przepisów o stanie epidemii.
- W przypadku wystąpienia objawów charakterystycznych dla COVID-19, skontaktuj się:

telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadkach zagrożenia zdrowia lub życia, niezwłocznie

zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999

Infolinia NFZ 800 190 590

### Co powinieneś wiedzieć o kwarantannie?

[Pobierz plakat \(link otworzy się w nowym oknie\)](#)

Informacje zawarte na plakacie:

### Co powinieneś wiedzieć o kwarantannie?

Nakładana jest przez powiatową inspekcję sanitarno-epidemiologiczną na osoby, które były **narażone na zakażenie SARS-CoV-2** oraz na obcokrajowców **przekraczających granicę zewnętrzną UE**

### Trwa 10 dni

Współdomownicy mogą zostać objęci kwarantanną lub nadzorem epidemiologicznym

Zainstaluj aplikację Kwarantanna domowa [www.gov.pl/kwarantannadomowa](http://www.gov.pl/kwarantannadomowa)

### Czego nie robić podczas kwarantanny?

- Nie opuszczaj domu
- Nie wychodź do sklepu
- Nie spotykaj się z innymi osobami
- Co robić podczas kwarantanny?
- Zachowaj zasady higieny
- Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie

W przypadku wystąpienia **gorączki, kaszlu, duszności, utraty węchu lub smaku**, w zależności od nasilenia objawów, skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadku zagrożenia życia zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.

**Infolinia NFZ 800 190 590**

## Informacja dla obcokrajowców

[Pobierz plakat \(link otworzy się w nowym oknie\)](#)

Informacje zawarte na plakacie:

**Planujesz podróż do Polski? Przekraczając granicę RP, stanowiącą granicę zewnętrzną UE, musisz odbyć obowiązkową kwarantannę.**

Kwarantanna trwa 10 dni.

Stosuj się w szczególności do następujących zasad:

- Kwarantannę odbywasz pod adresem, który podałeś na karcie lokalizacyjnej.
- Nie opuszczaj domu.
- Nie wychodź do sklepu.
- Nie spotykaj się z innymi osobami.
- Poproś o pomoc w zrobieniu zakupów znajomych lub zrób zakupy online.
- Dbaj o higienę rąk! Często myj ręce wodą z mydłem lub dezynfekuj je płynem na bazie alkoholu (min. 60%).
- Dezynfekuj powierzchnie, których często dotykasz (klamki, uchwyty, włączniki, ekran telefonu).
- Kontroluj stan swojego zdrowia.
- Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie.

**W przypadku wystąpienia temperatury ciała powyżej 38°C, kaszlu, duszności, utraty węchu lub smaku zadzwoń na infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia 800 190 590. W przypadku zagrożenia zdrowia lub życia zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.**

Więcej informacji znajdziesz na stronach (linki otworzą się w nowym oknie): [www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus) oraz [www.strazgraniczna.pl/pl/cudzoziemcy](http://www.strazgraniczna.pl/pl/cudzoziemcy)

## Seniorze - zadbaj o siebie!

[Pobierz plakat \(link otworzy się w nowym oknie\)](#)

Informacje zawarte na plakacie:

Koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla seniorów i osób z chorobami towarzyszącymi.

## Seniorze! Zadbaj o siebie!

- Często myj ręce wodą z mydłem – przez minimum 30 sekund.
- Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.
- Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.
- Zachowuj co najmniej 1,5 m odległości od innych osób.
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
- Zastanij usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych, w środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.
- Poproś bliskich lub sąsiadów o pomoc w sprawach takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwienie spraw urzędowych.
- Odżywiaj się zdrowo.
- Nawadniaj organizm.

**Potrzebujesz pomocy z zakupami lub opieką nad zwierzęciem? Zadzwoń do swojej gminy! Nie bój się prosić o pomoc! Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię 800 190 590**