

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w miejscu gdzie występuje

KORONAWIRUS

i zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak:

GORĄCZKA, KASZEL, DUSZNOŚĆ I PROBLEMY Z ODDYCHANIEM, to:

bezzwłocznie powiadom **telefonicznie** stację sanitarno-epidemiologiczną

tel.

694 493 760

lub

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

**Szczecin, Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespólny,
Arkońska 4, tel. 91 813 94 43, 91 813 94 56, 91 813 94 59**

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 doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśnij **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 wcześniejszego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne.

Jeden chory pacjent (**również Ty**) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni!!!

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

Zasady kwarantanny w związku z koronawirusem



NA KOGO JEST NAKŁADANA?

Na osoby zdrowe, które miały styczność z osobami zakażonymi lub podejrzanymi o zakażenie koronawirusem.



PRZEZ KOGO JEST NAKŁADANA?

Przez państwowego powiatowego lub granicznego inspektora sanitarnego jako decyzja administracyjna.



NA JAKI CZAS JEST NAKŁADANA?

Na 14 dni licząc od dnia styczności z osobami zakażonymi lub podejrzanymi o zakażenie koronawirusem.



CZEGO NIE ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?

- Nie opuszczaj miejsca kwarantanny.
- Nie spotykaj się z innymi osobami, a jeśli to niemożliwe – zachowaj bezpieczny odstęp wynoszący 1-1,5 m.

CO ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?



- Udzielaj Państwowej Inspekcji Sanitarnej informacji na temat stanu zdrowia.
- W razie pogorszenia się stanu zdrowia, natychmiast poinformuj przez telefon Państwową Inspekcję Sanitarną i zgłoś się do oddziału zakaźnego.
- Zachowaj zasady higieny: często myj ręce, unikaj dotykania oczu i ust, myj lub dezynfekuj dotykane powierzchnie, podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.
- Poinformuj pracodawcę telefonicznie o tym, że zostałeś objęty kwarantanną.

**Za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi
mandat karny w wysokości 5000 zł.**

Od 15 marca po powrocie do Polski będziesz zobowiązany(-a) poddać się **obowiązkowej 14-dniowej kwarantannie**

CO TO OZNACZA?



Kwarantannę domową przez okres 14 dni odbywasz pod adresem, który podałeś w karcie lokalizacyjnej.



Jeśli nie masz możliwości odbywania kwarantanny w domu, będziesz ją odbywać we wskazanym Ci przez służby ośrodka (informację uzyskasz podczas przekraczania granicy). Stosuj się do ich poleceń i wytycznych.



Jeśli będziesz odbywać kwarantannę w domu, stosuj się do poniższych zaleceń.

- Nie opuszczaj domu.
- Nie wychodź do sklepu.
- Jeśli masz pod swoją opieką zwierzęta, to w miarę możliwości na czas trwania kwarantanny przełącz je pod opiekę rodzinie lub znajomym. Jeśli nie masz takiej możliwości, zwróć się telefonicznie o pomoc do gminy.
- Nie spotykaj się z innymi osobami i nie zapraszaj ludzi do domu.
- Jeśli mieszkasz z rodziną, w miarę możliwości ogranicz z nią kontakt i zachowaj bezpieczny odstęp wynoszący minimum 2 metry.
- Używaj oddzielnych naczyń niż pozostałe osoby przebywające w mieszkaniu.
- Jeśli masz możliwość, korzystaj z osobnej łazienki/toalety niż pozostali domownicy; jeśli nie masz takiej możliwości, po skorzystaniu z toalety/łazienki zdezynfekuj ją dostępnym środkiem czystości.
- Wietrz mieszkanie kilka razy dziennie.
- Zachowaj zasady higieny.
- Często myj ręce i dezynfekuj powierzchnie dotykowe takie jak: blaty, klamki, ekrany telefonów.
- Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie.
- W przypadku wystąpienia gorączki, kaszlu lub duszności niezwłocznie skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się na oddział zakaźny, unikając transportu publicznego.
- Udzielaj informacji o swoim stanie zdrowia dzwoniącym do Ciebie pracownikom Inspekcji Sanitarnej.
- W weryfikacji przestrzegania kwarantanny pomagają funkcjonariusze policji – mogą Cię odwiedzić w czasie kwarantanny.
- W przypadku potrzeby skontaktowania się z lekarzem POZ, skorzystaj z teleporady. Lekarz może wystawić e-receptę i e-zwolnienie. Lista placówek POZ udzielających teleporad w Twojej okolicy jest dostępna na stronie NFZ: bit.ly/teleporady-lista
Więcej o e-zdrowiu na pacjent.gov.pl

Więcej informacji na www.gov.pl/koronawirus Infolinia NFZ: 800 190 590

**Za nieprzestrzeganie kwarantanny
grozi mandat karny w wysokości 5000 zł**



Koronawirus

– informacje dla seniorów



OGRANICZ PRZEBYWANIE W MIEJSCACH PUBLICZNYCH

Poproś bliskich o pomoc w codziennych czynnościach: zakupach, zaopatrzeniu w leki, załatwianiu spraw urzędowych.



CZĘSTO MYJ RĘCE

Używaj wody z mydłem lub dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu.



UNIKAJ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST

Dotykając oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami możesz przenieść wirusa.



REGULARNIE MYJ LUB DEZYNFEKUJ DOTYKANE POWIERZCHNIE

Biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze itp. przecieraj regularnie z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego.



REGULARNIE DEZYNFEKUJ TELEFON I NIE UŻYWAJ GO PODCZAS POSIŁKÓW

Do dezynfekcji używaj np. wilgotnych chusteczek nasączonych środkiem dezynfekującym.



ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ OD ROZMÓWCY

Zachowaj co najmniej 1-1,5 m odległości od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.



STOSUJ ZASADY OCHRONY PODCZAS KICHANIA I KASZLU

Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę wyrzuć do kosza i umyj ręce.



ODŻYWIAJ SIĘ ZDROWO I PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU ORGANIZMU

Stosuj zrównoważoną dietę. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Codziennie pij ok. 2 l płynów (najlepiej wodę).



KORZYSTAJ ZE SPRAWDZONYCH ŹRÓDEŁ WIEDZY O KORONAWIRUSIE

Posługuj się informacjami ze sprawdzonych źródeł, opartymi na dowodach naukowych. Znajdziesz je na stronach internetowych Ministerstwa Zdrowia (www.gov.pl/zdrowie) i Głównego Inspektoratu Sanitarnego (www.gis.gov.pl).