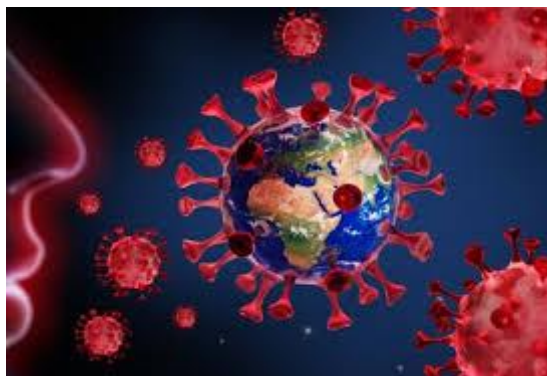


CO POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ



INFORMATOR DLA MIESZKAŃCÓW

INFOLINIA NFZ TEL. 800 190 590





URZĄD GMINY W GŁÓWCZYCACH

76-220 Głowczyce, ul. Kościuszki 8

tel. 59 811-60-10, fax 59 811-61-59,

e-mail: ug@glowczyce.pl

✓ Co musisz wiedzieć o koronawirusie	3
✓ Czym jest koronawirus?	3
✓ Jak często występują objawy?	3
✓ Kto jest najbardziej narażony?	4
✓ Jak się zabezpieczyć przed koronawirusem?	4
✓ Gdzie do tej pory stwierdzono przypadki zakażenia koronawirusem?	4
✓ ZALECENIA	5
✓ Maseczki	7
✓ #KORONAWIRUS – INFORMACJA W PIGUŁCE	8
✓ ZASIŁEK OPIEKUŃCZY DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW PRAWNYCH	9
✓ INFORMACJA GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO DLA SENIORÓW	11
✓ MATERIAŁY GRAFICZNE	13



URZĄD GMINY W GŁÓWCZYCACH

76-220 Głowczyce, ul. Kościuszki 8

tel. 59 811-60-10, fax 59 811-61-59,

e-mail: ug@glowczyce.pl

✓Co musisz wiedzieć o koronawirusie

Podstawowe środki ochronne przeciwko nowemu koronawirusowi wywołującemu chorobę COVID-19.



800 190 590 - numer infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczącej postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem. Informacja dla osób powracających z północnych Włoch, Chin, Korei Południowej, Iranu, Japonii, Tajlandii, Wietnamu, Singapuru i Tajwanu

✓Czym jest koronawirus?

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba objawia się najczęściej gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem.

✓Jak często występują objawy?

Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok. 15-20% osób. Do zgonów dochodzi u 2-3% osób chorych. Prawdopodobnie dane te zawyżone,



URZĄD GMINY W GŁÓWCZYCACH

76-220 Głowczyce, ul. Kościuszki 8

tel. 59 811-60-10, fax 59 811-61-59,

e-mail: ug@glowczyce.pl

gdyż u wielu osób z lekkim przebiegiem zakażenia nie dokonano potwierdzenia laboratoryjnego.

✓Kto jest najbardziej narażony?

Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

✓Jak się zabezpieczyć przed koronawirusem?

Wirus przenosi się drogą kropelkową. Aktualnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi. Można natomiast stosować inne metody zapobiegania zakażeniu, zaprezentowane poniżej. Metody te stosuje się również w przypadku zapobiegania innym chorobom przenoszonym drogą kropelkową np. grypie sezonowej (w przypadku której, szczyt zachorowań przypada w okresie od stycznia do marca każdego roku).

✓Gdzie do tej pory stwierdzono przypadki zakażenia koronawirusem?

Najwięcej potwierdzonych przypadków zakażenia nowym koronawirusem zarejestrowano w Chinach (99%), głównie w prowincji Hubei. Pozostałe osoby „zawlekły” wirusa do innych krajów Azji, Europy, Oceanii i Ameryki Północnej i zakaziły (np. w Niemczech, we Francji, w Wielkiej Brytanii) kolejne osoby.



URZĄD GMINY W GŁÓWCZYCACH

76-220 Głowczyce, ul. Kościuszki 8

tel. 59 811-60-10, fax 59 811-61-59,

e-mail: ug@glowczyce.pl

✓ ZALECENIA

Często myj ręce

Często myj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%).

Dlaczego? Mycie rąk ww. metodami zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.

✓ **Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania**

Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu – płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%).

Dlaczego? Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków i wirusów. Jeśli kichasz lub kaszlesz w dłonie, możesz zanieczyścić przedmioty lub dotykane osoby.

✓ **Zachowaj bezpieczną odległość**

Zachowaj co najmniej 1 metr odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę.

Dlaczego? Gdy ktoś zarażony wirusem powodującym chorobę układu oddechowego, taką jak COVID-19, kaszle lub kicha, wydala pod ciśnieniem małe kropelki śliny i śluzu zawierające wirusa. Jeśli jesteś zbyt blisko, istnieje ryzyko, że możesz wdychać wirusa.



URZĄD GMINY W GŁÓWCZYCACH

76-220 Głowczyce, ul. Kościuszki 8

tel. 59 811-60-10, fax 59 811-61-59,

e-mail: ug@glowczyce.pl

✓ **Unikaj dotykania oczu, nosa i ust**

Dlaczego? Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być skażone wirusem. Jeśli dotkniesz oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, możesz przenieść wirusa z powierzchni na siebie.

✓ **Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej**

Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej.

Dlaczego? Objawy ze strony układu oddechowego z towarzyszącą gorączką mogą mieć wiele przyczyn np. wirusową (wirusy grypy, adenowirusy, rynowirusy, koronawirusy, wirusy paragrypy) czy bakteryjną (pałeczka *Haemophilus influenzae*, pałeczka krztuśca, chlamydia, mykoplazama).

✓ **Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do Chin**

Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do Chin, pamiętaj o stosowaniu podstawowych zasad ochrony podczas kaszlu, kichania oraz higieny rąk i pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe.



URZĄD GMINY W GŁÓWCZYCACH

76-220 Głowczyce, ul. Kościuszki 8

tel. 59 811-60-10, fax 59 811-61-59,

e-mail: ug@glowczyce.pl

✓ **Chroń siebie i innych przed zachorowaniem**

Podejrzanie zakażenie SARS-Cov-2 jest powiązane:
– z podróżowaniem po obszarze Chin, w którym zgłoszono przypadki zakażenia SARS-Cov-2, lub
– bliskim kontaktem z kimś, kto podróżował po Chinach i ma objawy ze strony układu oddechowego.

✓ **Maseczki**

Nie zaleca się używania masek na twarz przez zdrowych ludzi w celu zapobieżenia rozprzestrzenianiu się SARS-Cov-2

Noszenie maseczki zasłaniającej usta i nos może pomóc ograniczyć rozprzestrzenianie się niektórych chorób układu oddechowego.

Jednak stosowanie samej maseczki nie gwarantuje powstrzymania infekcji i powinno być połączone ze stosowaniem innych środków zapobiegawczych, w tym higieną rąk i zasadami ochrony podczas kaszlu czy kichania (patrz wyżej) oraz unikaniem bliskiego kontaktu z innymi ludźmi (co najmniej 1 metr odległości). Światowa Organizacja Zdrowia doradza racjonalne stosowanie maseczek.

Używaj maseczek tylko wtedy, gdy masz objawy ze strony układu oddechowego (kaszel lub kichanie), podejrzewasz u siebie infekcję SARS-Cov-2 przebiegającą z łagodnymi objawami lub opiekujesz się osobą z podejrzeniem infekcji SARS-Cov-2.

Sprzęt ochrony układu oddechowego powinien być oznakowany znakiem CE, który potwierdza, że został prawidłowo zaprojektowany i skonstruowany, wykonany z właściwych materiałów.



URZĄD GMINY W GŁÓWCZYCACH

76-220 Głowczyce, ul. Kościuszki 8

tel. 59 811-60-10, fax 59 811-61-59,

e-mail: ug@glowczyce.pl

✓ **#KORONAWIRUS – INFORMACJA W PIGUŁCE**

1 ☐ ☐ **Jak zabezpieczyć siebie i innych przed koronawirusem?**

- ✓ Często myj ręce używając mydła i wody.
- ✓ Zachowaj co najmniej 1 metr odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę.
- ✓ Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
- ✓ Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką
- ✓ Światowa Organizacja Zdrowia doradza racjonalne stosowanie maseczek. Samo noszenie maseczek bez stosowania podstawowej higieny (mycie rąk) nie gwarantuje powstrzymania infekcji.
- ✓ Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej.

2 ☐ ☐ **Kto jest najbardziej narażony?**

- ✓ Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.
- ⚠ ☐ ⚠ ☐ Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w północnych Włoszech, Chinach, Korei Południowej, Iranie, Japonii, Tajlandii, Wietnamie, Singapurze lub Tajwanie i zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem, to
 - ✓ bezzwłocznie powiadom telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną lub
 - ✓ zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.



URZĄD GMINY W GŁÓWCZYCACH

76-220 Głowczyce, ul. Kościuszki 8

tel. 59 811-60-10, fax 59 811-61-59,

e-mail: ug@glowczyce.pl

✓ ZASIŁEK OPIEKUŃCZY DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW PRAWNYCH

!!□Przepisy nowej Ustawy, dotyczącej zwalczania COVID-19, wprowadziły DODATKOWY ZASIŁEK OPIEKUŃCZY w wymiarze 14 dnina wypadek zamknięcia żłobków, przedszkoli, szkół, klubów dziecięcych, do których uczęszczało Dziecko!!□

☞Sprawdź poniżej szczegółowe warunki, o których musisz wiedzieć, aby skorzystać z tego uprawnienia.

☞WARUNKI PRYZNAWANIA

✓Zasiłek przysługuje rodzicom, których dziecko nie ukończyło 8 roku życia.

✓W domu nie ma innego domownika, który mógłby sprawować opiekę nad dzieckiem - musisz więc sprawować opiekę osobiście.

✓Zasady powyższej nie stosuje się w przypadku dziecka do 2 roku życia. W tym przypadku rodzic zawsze będzie miał pierwszeństwo do skorzystania z zasiłku.

✓Co do zasady zasiłek nie przysługuje dwojgu rodzicom w tym samym czasie.

☞WYMIAR i WYSOKOŚĆ ZASIŁKU

✓Wymiar zasiłku opiekuńczego w tym przypadku wynosi 60 dni na podstawie dotychczasowych przepisów oraz dodatkowe 14 dni, wprowadzone nowymi przepisami.

✓Wysokość zasiłku opiekuńczego wynosi 80% podstawy wymiaru zasiłku.

☞FORMALNOŚCI

✓Zasiłek wypłacony zostanie Ci, po złożeniu wniosku Z-15A.

✓Dodatkowo należy przedłożyć oświadczenie o zamknięciu placówki.



URZĄD GMINY W GŁÓWCZYCACH

76-220 Głowczyce, ul. Kościuszki 8

tel. 59 811-60-10, fax 59 811-61-59,

e-mail: ug@glowczyce.pl

✓ Dokumenty powyższe powinny zostać złożone u pracodawcy, w przypadkach, gdy to pracodawca jest płatnikiem składek (umowa o pracę, umowa zlecenia) lub bezpośrednio do ZUS, w przypadku osób prowadzących działalność gospodarczą.

✓ Na wniosku Z-15A należy wskazać okres, za który ubiegasz się o wypłatę zasiłku, co powoduje, że możesz wskazać jedynie dni robocze.

☞ DZIECKO CHORE

✓ W przypadku choroby dziecka do 14 roku życia, zasiłek opiekuńczy przysługuje w wymiarze 60 dni.

✓ W przypadku choroby dziecka powyżej 14 roku życia, zasiłek opiekuńczy przysługuje w wymiarze 14 dni.

✓ W przypadku choroby dziecka niepełnosprawnego do 18 roku życia, przysługuje zasiłek w wymiarze 30 dni.

✓ Powyższe limity zasiłku na dziecko zdrowe i chore sumują się, czyli w praktyce liczba dni w ramach której korzystasz z zasiłku opiekuńczego nie może w maksymalnym wymiarze przekroczyć 60 dni + 14 dni zasiłku dodatkowego.

☞ Przepisy, dotyczące wprowadzenia dodatkowego zasiłku tracą moc w terminie 180 dni

od dnia wejścia w życie Ustawy. Ustawa weszła w życie z dniem 3 marca 2020.



URZĄD GMINY W GŁÓWCZYCACH

76-220 Głowczyce, ul. Kościuszki 8

tel. 59 811-60-10, fax 59 811-61-59,

e-mail: ug@glowczyce.pl

✓INFORMACJA GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO DLA SENIORÓW

✓Profilaktyka to PODSTAWA!

✂Duże skupiska ludzi to środowisko sprzyjające rozprzestrzenianiu się koronawirusa i innych wirusów przenoszonych drogą kropelkową.

✂Jeżeli to możliwe, należy ograniczyć przebywanie w miejscach publicznych i poprosić bliskich o pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych i pocztowych.

✓!Często myj ręce

✂Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

✓!Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

✂Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

✓!Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe

✂Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca,
z których często korzystają domownicy powinny być starannie dezynfekowane.



URZĄD GMINY W GŁÓWCZYCACH

76-220 Głowczyce, ul. Kościuszki 8

tel. 59 811-60-10, fax 59 811-61-59,

e-mail: ug@glowczyce.pl

✓!Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków

✘Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

✓!Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

✘Należy zachować co najmniej 1-1,5 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

✓!Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

✘Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

✓!Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

✘Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij ok. 2 litry płynów (najlepiej wodę). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.

✓!Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

✘Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych GIS i MZ.



URZĄD GMINY W GŁÓWCZYCACH

76-220 Głowczyce, ul. Kościuszki 8

tel. 59 811-60-10, fax 59 811-61-59,

e-mail: ug@glowczyce.pl

Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem 🖐

✓ **MATERIAŁY GRAFICZNE**



URZĄD GMINY W GŁÓWCZYCACH

76-220 Głowczyce, ul. Kościuszki 8

tel. 59 811-60-10, fax 59 811-61-59,

e-mail: ug@glowczyce.pl

KORONAWIRUS COVID-19 INFORMACJA DLA PRACODAWCY



OGÓLNA PROFILAKTYKA ZAKAŻEŃ

Koronawirus COVID-19 jest wirusem podatnym na działanie wszystkich rozpuszczalników lipidów. Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem lub dezynfekowaniu ich środkiem na bazie alkoholu.

W trosce o bezpieczeństwo medyczne pracowników i ewentualnych klientów, zaleca się stosowanie na terenie firmy standardowych środków ochrony w sezonie infekcyjnym, takich jak:



częste mycie
i dezynfekcja rąk



noszenie maseczek ochronnych
przez osoby mające objawy
infekcji dróg oddechowych



częste mycie powierzchni
dotykowych i wietrzenie
pomieszczeń

Na terenie firmy należy umieścić maseczki ochronne i dozowniki z płynem dezynfekcyjnym, instrukcje: jak prawidłowo myć i dezynfekować ręce oraz jak właściwie używać maseczek.

Zalecamy również **zaszczepienie przeciwko grypie** osobom, które jeszcze nie były szczepione w tym sezonie. W miejscach bezpośredniej obsługi zewnętrznych klientów zalecamy umieszczenie maseczek ochronnych z komunikatem zachęcającym do ich zakładania w przypadku objawów jakiegokolwiek infekcji dróg oddechowych.

BHP - ŚRODKI OCHRONY W MIEJSCU PRACY NP. KASKI, PRZYŁBICE

W przypadku wspólnych środków ochrony indywidualnej sposoby czyszczenia i dezynfekcji powinny być zgodne z podanymi przez producenta. Zdecydowanie skuteczniejszym sposobem jest zapewnienie indywidualnych lub jednorazowych środków ochrony.

SYTUACJE SZCZEGÓLNE

1

Pracownik powracający z terenów zagrożonych bez objawów infekcji dróg oddechowych

Jeżeli pracownicy nie wykazują objawów infekcji, nie ma potrzeby wdrażania na terenie firmy innych niż standardowe środków ostrożności.

Zasady postępowania wobec podróżnych powracających z obszarów wysokiego ryzyka występowania wirusa podaje na bieżąco Główny Inspektorat Sanitarny. Zgodnie z komunikatem opublikowanym w dn. 28.01.2020 wszyscy podróżujący samolotem otrzymują Kartę Lokalizacyjną Pasażera, w której znajduje się prośba o podanie kontaktu i miejsca pobytu. Pierwsza weryfikacja, czy podróżujący ma objawy choroby, np. podwyższoną temperaturę ciała, odbywa się w samolocie. Osoby, które wykazują objawy chorobowe są badane przez personel medyczny lotniska.

Ponieważ okres wylegania wirusa może trwać do 14 dni (najczęściej 5-6 dni), podróżujący z obszarów wysokiego ryzyka powinni po przylocie obserwować swój stan zdrowia.

2

Pracownik powracający z terenów zagrożonych z objawami infekcji dróg oddechowych

Osoby mające objawy infekcji, które podróżowały w ciągu ostatnich 14 dni w rejonach występowania zachorowań lub miały kontakt z osobami, u których podejrzewano lub potwierdzono zakażenie nowym koronawirusem, zgodnie z zaleceniami GIS, podróżny powinien skontaktować się z lekarzem, który poinstruuje go o dalszych działaniach. Pacjenci Medicover proszeni są o kontakt z lekarzem za pośrednictwem Telefonicznej Porady Medycznej (500 900 510).

3

Pracownik hospitalizowany z podejrzeniem zakażenia wirusem COVID-19

Pełną wiedzę na temat ryzyka zakażenia COVID posiada Państwowa Inspekcja Sanitarna (Sanepid), która w sytuacji realnego zagrożenia obejmuje nadzorem osoby narażone i informuje je o konieczności zastosowania odpowiednich środków profilaktycznych. W przypadku braku kontaktu ze strony Sanepidu należy zachować standardowe środki ostrożności zalecane w sezonie infekcyjnym (patrz: Ogólna profilaktyka zakażeń)

PRODUKTY Z CHIN

GIS podaje, że według aktualnej wiedzy nie ma ryzyka zakażenia się wirusem poprzez towary zamawiane z Chin.

Data publikacji: 13.02.2020 r.



URZĄD GMINY W GŁÓWCZYCACH

76-220 Głowczyce, ul. Kościuszki 8

tel. 59 811-60-10, fax 59 811-61-59,

e-mail: ug@glowczyce.pl

OGRANICZ RYZYKO ZARAŻENIA KORONAWIRUSEM



Myj ręce wodą z mydłem albo dezynfekuj preparatem na bazie alkoholu.

Zastanij nos i usta w trakcie kaszlu czy kichania, najlepiej chusteczką jednorazową lub przedramieniem.



Unikaj bliskiego kontaktu z osobami wykazującymi objawy przeziębienia lub grypy.

Dokładnie gotuj mięso i jaja przed spożyciem.



Unikaj niezabezpieczonego kontaktu z żywymi dzikimi zwierzętami lub zwierzętami z fermy hodowlanej.

Źródło: WHO (23.01.2020)



URZĄD GMINY W GŁÓWCZYCACH

76-220 Głowczyce, ul. Kościuszki 8

tel. 59 811-60-10, fax 59 811-61-59,

e-mail: ug@glowczyce.pl

Jak skutecznie dezynfekować ręce?

**Użyj środka do dezynfekcji rąk,
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.**

**Czas trwania:
do wyschnięcia
dłoni**



1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane



Główny Inspektorat
Sanitarny



URZĄD GMINY W GŁÓWCZYCACH

76-220 Głowczyce, ul. Kościuszki 8

tel. 59 811-60-10, fax 59 811-61-59,

e-mail: ug@glowczyce.pl

MASZ OBJAWY



GORĄCZKA



KASZEL



DUSZNOŚĆ



**PROBLEMY
Z ODDYCHANIEM**

BEZZWŁOCZNIE, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego

14
DNI



NIE MASZ OBJAWÓW

przez kolejne **14 DNI** kontroluj swój stan zdrowia
CODZIENNIE mierz temperaturę



**MIAŁEŚ KONTAKT Z OSOBĄ CHORĄ
LUB ZAKAŻONĄ KORONAWIRUSEM**

BEZZWŁOCZNIE telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną



URZĄD GMINY W GŁÓWCZYCACH

76-220 Głowczyce, ul. Kościuszki 8

tel. 59 811-60-10, fax 59 811-61-59,

e-mail: ug@glowczyce.pl

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

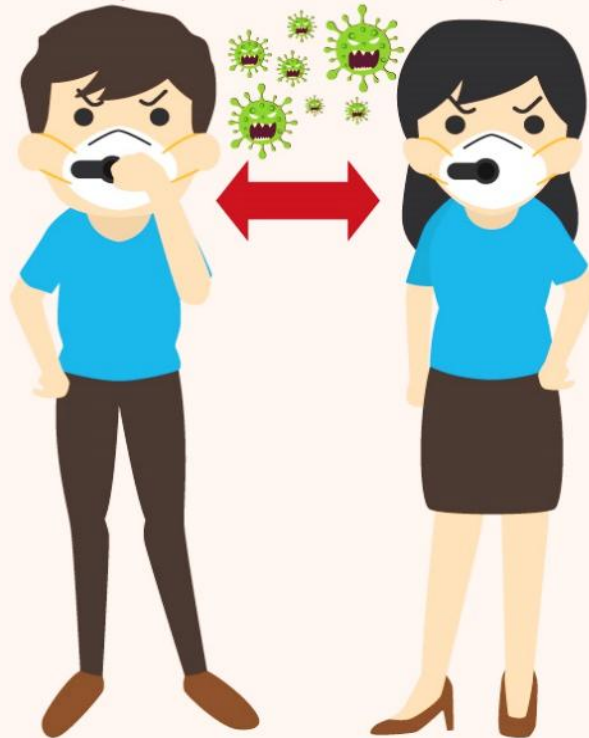


KORONAWIRUS 2019 - nCoV

enelzdrowie



Możliwość zakażenia
człowieka od zwierząt



Możliwość zakażenia
od innego człowieka

ZAPOBIEGANIE

- Mycie rąk wodą z mydłem lub płynami dezynfekcyjnymi na bazie alkoholu
- Zasłanianie nosa i ust podczas kichania i kaszlu
- Ograniczanie kontaktów z osobami mającymi objawy grypy lub przeziębienia
- Dokładne gotowanie mięsa i jajek
- Ostrożność w kontaktach ze zwierzętami hodowanymi i dziko żyjącymi



OSOBY SZCZEGÓLNIE NARAŻONE



Ponad 65 lat



Dzieci



Palacze

OBJAWY

Do symptomów choroby zalicza się gorączkę powyżej 38 stopni, kaszel, duszności i trudności z oddychaniem, może pojawić się także biegunka.



ZAPALENIE
PŁUC



PLWOCINA



DUSZNOŚCI



KASZEL



GORĄCZKA



BÓL W KŁATCE
PIERSIOWEJ



URZĄD GMINY W GŁÓWCZYCACH

76-220 Głowczyce, ul. Kościuszki 8

tel. 59 811-60-10, fax 59 811-61-59,

e-mail: ug@glowczyce.pl

Jak skutecznie myć ręce?



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



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



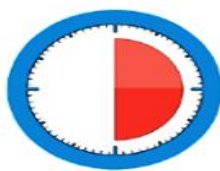
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Główny Inspektorat Sanitarny





Zasiłek opiekuńczy nowe zasady (koronawirus)



Zamknięcie żłobka, szkoły
przedszkola, klubu dziecięcego



Dzieci
do 8 roku życia



60 dni zasiłku opiekuńczego
+
14 dni dodatkowego
zasiłku opiekuńczego



Wniosek Z-15A
+
oświadczenie o zamknięciu
placówki