

# JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIOM WIRUSAMI, M.IN. GRYPY, KORONAWIRUSEM?



## ZAWSZE PAMIĘTAJ O PONIŻSZYCH ZASADACH:



unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami chorymi, wykazującymi objawy chorób układu oddechowego, takie jak kaszel i kichanie



przestrzegaj i ucz innych tzw. etykiety kaszlu, czyli zasłaniania w trakcie kaszlu czy kichania nosa i ust, najlepiej chusteczką jednorazową lub przedramieniem



często i dokładnie myj ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund



jeśli chorujesz, np. kaszlesz, kichasz, masz gorączkę lub przebywasz w pobliżu osób chorych, noś w miejscach publicznych maskę ochronną



unikaj dotykania oczu, nosa lub ust rękami



używaj do dodatkowej higieny rąk żelu antybakteryjnego lub chusteczek jednorazowych z dodatkiem alkoholu



zostań w domu, gdy jesteś chory, np. gdy masz objawy podobne do przeziębienia



unikaj dzielenia się jedzeniem, pićm i naczyniami



przed podróżą zagraniczną sprawdź na stronie WHO, GIS, Ministerstwa Spraw Zagranicznych, czy rejony, w które się udajesz są bezpieczne lub skonsultuj się z lekarzem medycyny podróży



regularnie czyść i dezynfekuj używane przedmioty i powierzchnie



## WAŻNE

Jeśli masz **gorączkę lub objawy zakażenia dolnych dróg oddechowych** (m.in. kaszel, duszności), lub inne niepokojące objawy, wracasz z okolic ognisk zachorowań, lub podczas podróży nastąpił kontakt z osobą chorą, **zostań w domu i skontaktuj się** z lekarzem Medicover korzystając z **Telefonicznej Porady Medycznej (500 900 510)** lub za pośrednictwem czatu w **aplikacji Medicover OnLine (mol.medicover.pl)**.

### W przypadku pojawienia się objawów alarmowych, wskazujących na ciężki przebieg infekcji, takich jak:

- duszność
- ból w klatce piersiowej
- nasilony kaszel
- wysoka gorączka
- znaczne osłabienie



**skontaktuj się z Pilną Pomocą  
Medyczną Hot Line Medicover  
(500 900 999)**