

Chroń innych przed zachorowaniem

Podczas kaszlu i kichania zakryj usta

i nos chusteczką lub zgiętym łokciem. Następnie wyrzuć chusteczkę i umyj ręce wodą i mydłem lub zastosuj płyn dezynfekcyjny



Wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza bezpośrednio po użyciu

Po kaszlu, kichaniu oraz podczas opieki nad chorym, **przecieraj ręce** chusteczkami do dezynfekcji lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu, lub myj ręce wodą i mydłem



World Health
Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE

PODCZAS PODRÓŻY

Unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę oraz kaszel



Unikaj dotykania oczu, nosa lub ust

Często myj ręce wodą z mydłem oraz stosuj płyny dezynfekcyjne do rąk na bazie alkoholu



World Health
Organization

ZACHOWAJ ZDROWIE

PODCZAS PODRÓŻY

Podczas kaszlu lub kichania
zakryj usta i nos zgiętym
łokciem lub chusteczką –
natychmiast wyrzuć chusteczkę
i umyj ręce



Jeśli zdecydujesz się nosić
maseczkę, upewnij się że zakrywa
ona usta i nos – unikaj dotykania
założonej maski



Niezwłocznie wyrzuć po każdym
użyciu maseczkę jednorazowego
użytku oraz umyj ręce po zdjęciu
maseczki



World Health
Organization

Chroń innych przed zachorowaniem



Unikaj bliskiego kontaktu z innymi, kiedy masz katar, kaszel lub gorączkę

Unikaj spluwania w miejscach publicznych



Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem **zwróć się o pomoc do lekarza**. Przekaż informacje o miejscach i czasie swoich ostatnich podróży



COVID-19

Choroba wywołana przez
SARS-CoV-2 virus

Nowy koronawirus

Koronawirusy to wirusy krążące między zwierzętami, ale niektóre z nich również dotyczą człowieka.

Nowy koronawirus został zidentyfikowany w Chinach pod koniec 2019 roku i jest nowym szczepem, którego wcześniej nie obserwowano u ludzi.

Objawy:

- GORĄCZKA
- KASZEL
- TRUDNOŚCI W ODDYCHANIU
- BÓL W MIĘŚNIACH
- ZMĘCZENIE

Zapobieganie:

Unikaj kontaktu z chorymi
Myj ręce wodą i mydłem
W przypadku wystąpienia kaszlu
użyj maski medycznej

**GDZIEKOLWIEK PODRÓŻUJESZ,
STOSUJ OGÓLNE ZASADY HIGIENY!**

Droga zakażenia:

wydzielina dróg
oddechowych

szacowany
okres
inkubacji

2-14 dni

