

**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**  
[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)

Urząd Miejski w Elblągu  
Departament Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego

Straż Miejska w Elblągu w trosce o bezpieczeństwo zdrowotne, prosi o stosowanie się do zaleceń wydanych przez Państwową Inspekcję Sanitarną dotyczących kwarantanny i zasad higieny.

W trosce o bezpieczeństwo publiczne i zdrowie mieszkańców, Straż Miejska chce przypomnieć podstawowe zasady, które pomogą uchronić Państwa przed zachorowaniami i rozprzestrzenianiem się Koronawirusa:

- Unikajmy dużych zgrupowań ludzi, imprez i jeżeli jest taka możliwość, unikajmy również sklepów.
  
- Wstrzymajmy się z podróżami, zwłaszcza do miejsc o podwyższonym ryzyku zarażenia się koronawirus
  
- Kiedy pojawia się gorsze samopoczucie, gorączki i inne objawy zwiastujące gripę, prosimy o pozostanie w domu i unikanie spotkań ze znajomymi, rodziną lub w miarę możliwości przesunięcie załatwiania spraw w różnego rodzaju instytucjach.

- Koronawirus jest podatny na rozpuszczalniki lipidów tj. mycie rąk zgodnie z zaleceniami zamieszczonymi na poniższym zdjęciu „Jak skutecznie myć ręce?”

## 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 drugą ręką i na przemian.



6 Namydl obydwie nadgarstki.



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



Całkowity czas:  
30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS\_gov



/GISgovpl



/GIS\_gov\_pl



/gis.gov.pl

Prosimy o korzystanie wyłącznie ze sprawdzonych źródeł informacji o koronawirusie, które znajdziecie Państwo w serwisach instytucji publicznych, na stronach: [www.gis.gov.pl/koronawirus](http://www.gis.gov.pl/koronawirus) i dzwoniąc pod numer bezpłatnej infolinii NFZ 800-190-590

Jeżeli chcesz uzyskać więcej informacji – znajdziesz je tutaj> <https://www.gov.pl/web/koronawirus/porady>

Zachęcamy również do obejrzenia krótkiego filmiku: <https://www.youtube.com/watch?v=bO2swTJBj0s>