



**INFORMACJA DLA OSÓB POWRACAJĄCYCH Z CHIN,  
Z PÓŁNOCNYCH WŁOCH, KOREI POŁUDNIOWEJ  
oraz innych krajów dotkniętych epidemią  
spowodowaną nowym koronawirusem SARS-CoV-2**

W ostatnich kilku tygodniach w Chinach, we Włoszech, Korei Południowej oraz innych krajach (aktualna lista krajów dostępna na stronach: [www.who.int](http://www.who.int), [www.ecdc.europa.eu](http://www.ecdc.europa.eu), [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)) wystąpiły zachorowania z objawami: gorączki, kaszlu, duszności i problemów z oddychaniem.

Jeśli byłeś w tych krajach w ciągu ostatnich 14 dni, w przypadku zaobserwowania u siebie ww. objawów bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

Wszelkie informacje dla podróżujących dostępne są pod adresem [gov.pl/koronawirus](http://gov.pl/koronawirus) oraz na stronie [gis.gov.pl](http://gis.gov.pl)

**Główny Inspektor Sanitarny**

**Warszawa, 25.02.2020**

# OGRANICZ RYZYKO ZARAŻENIA KORONAWIRUSEM



MEDICOVER



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)

# 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 drugiem dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwie nadgarstki.



**7** Spłucz 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