

KORONARIWUS W PIGUŁCE - ZALECENIA

Pamiętaj, że jeśli to możliwe, należy ograniczyć przebywanie w miejscach publicznych. Dodatkowo, przestrzeganie poniższych zasad z pewnością zminimalizuje ryzyko zakażenia:

1. Często myj ręce – należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości należy 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.

2. 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.

3. Noś maseczkę – usta i nos zasłaniaj wszędzie tam, gdzie masz kontakt z ludźmi, z którymi nie mieszkasz i nie masz możliwości zachowania odpowiedniego dystansu. **Pamiętaj o zasadzie: twoja maseczka chroni innych.**

4. Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe – powierzchnie dotykowe w tym biurka, lady 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.

5. 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.

6. Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy – należy zachować co najmniej 2 metry odległości od innych osób.

7. 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.

8. W miarę możliwości korzystaj z płatności bezgotówkowych, gdyż nośnikiem wirusa oprócz rąk są także pieniądze.

9. Nie dotykaj barierek, poręczy, szyb w miejscach publicznych.

10. 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.

11. 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. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.

Po więcej treści zapraszamy do pliku – Koronawirus – zbiór informacji