

### Jak zapobiegać zakażeniu koronawirusem [1]

## Sposoby ograniczania ryzyka zakażenia KORONAWIRUSEM





NFZ

**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](https://www.gov.pl/koronawirus)

### Source URL:

<https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/pl/news/jak-zapobiega%C4%87-zaka%C5%BCeniu-koronawirusu>

### Links:

[1] <https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/pl/news/jak-zapobiega%C4%87-zaka%C5%BCeniu-koronawirusu>

[2] [https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/sites/jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/plakat\\_kv.pdf](https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/sites/jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/plakat_kv.pdf)