



Urząd Miejski w Rabce-Zdroju

<https://gmina.rabka.pl/main/aktualnosci/main/aktualnosci/Koronawirus-co-musisz-wiedziec/idn:4264/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Aktualności

04 mar 2020

kategoria:

Aktualności



Koronawirus - co musisz wiedzieć?

Podstawowe środki ochronne przeciwko nowemu koronawirusowi wywołującemu chorobę COVID-19.

[800 190 590](#) - numer infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczącej postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem

Informacja dla osób powracających z północnych Włoch, Chin, Korei Południowej, Iranu, Japonii, Tajlandii, Wietnamu, Singapuru i Tajwanu

Z punktu widzenia zagrożenia epidemiologicznego, Główny Inspektor Sanitarny nie zaleca podróżowania do Chin, Hongkongu oraz Korei Południowej, Włoch, Iranu, Japonii, Tajlandii, Wietnamu, Singapuru i Tajwanu.

Szczegółowe informacje dotyczące bezpieczeństwa w poszczególnych państwach i regionach, w tym potrzebne dane kontaktowe, znajdują się na stronie [Ministerstwa Spraw Zagranicznych](#).

Jeśli [w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w północnych Włoszech, Chinach, Korei Południowej, Iranie, Japonii, Tajlandii, Wietnamie, Singapurze lub Tajwanie](#) i zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem, to

- bezzwłocznie powiadom telefonicznie [stację sanitarno-epidemiologiczną](#)

lub

- zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

Czym jest koronawirus?

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba objawia się najczęściej gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem.

Jak często występują objawy?

Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok.15-20% osób. Do zgonów dochodzi u 2-3% osób chorych. Prawdopodobnie dane te zawyżone, gdyż u wielu osób z lekkim przebiegiem zakażenia nie dokonano potwierdzenia laboratoryjnego.

Kto jest najbardziej narażony?

Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

Jak się zabezpieczyć przed koronawirusem?

Wirus przenosi się drogą kropelkową. Aktualnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi. Można natomiast stosować inne metody zapobiegania zakażeniu, zaprezentowane poniżej. Metody te stosuje się również w przypadku zapobiegania innym chorobom przenoszonym drogą kropelkową np. grypie sezonowej (w przypadku której, szczyt zachorowań przypada w okresie od stycznia do marca każdego roku).

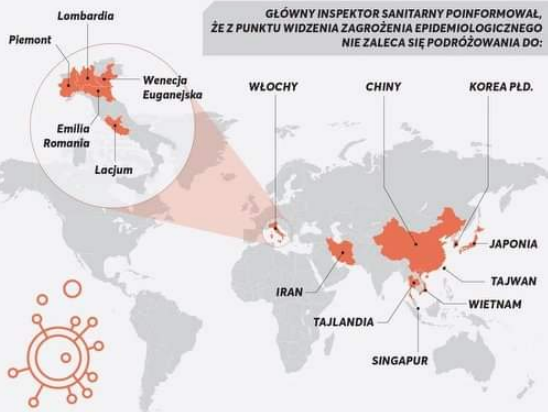
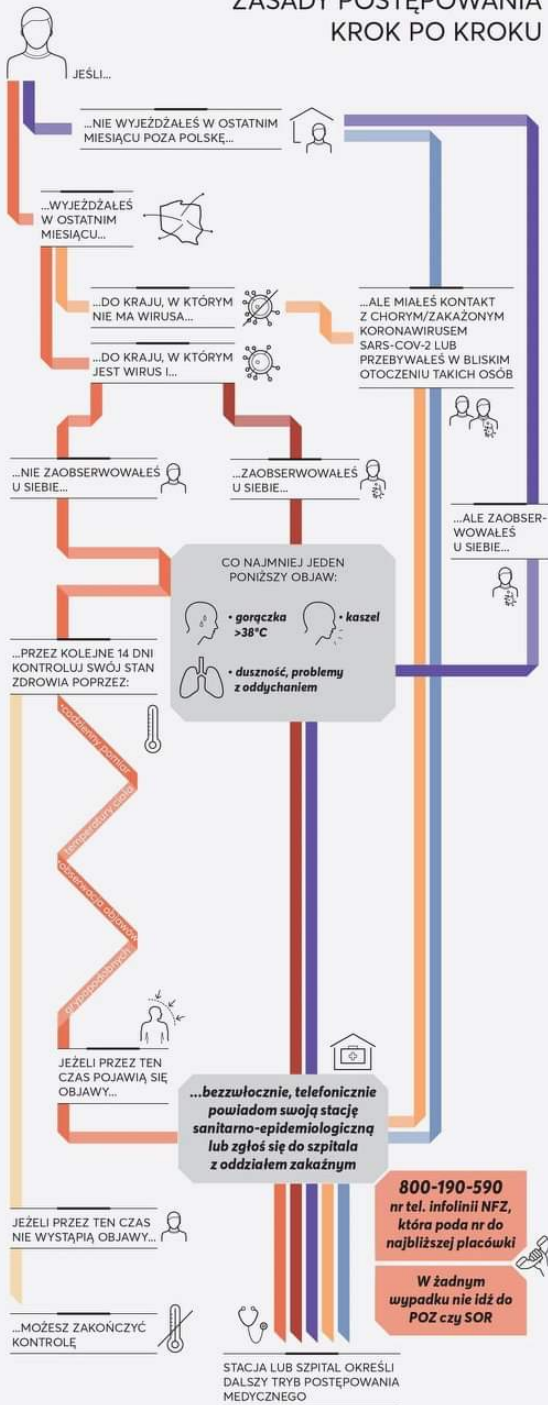
Gdzie do tej pory stwierdzono przypadki zakażenia koronawirusem?

Najwięcej potwierdzonych przypadków zakażenia nowym koronawirusem zarejestrowano w Chinach (99%), głównie w prowincji Hubei. Pozostałe osoby „zawlekły” wirusa do innych krajów Azji, Europy, Oceanii i Ameryki Północnej i zakażyły (np. w Niemczech, we Francji, w Wielkiej Brytanii) kolejne osoby.

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie>

KORONAWIRUS

ZASADY POSTĘPOWANIA KROK PO KROKU



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

新型冠状病毒引起发烧、咳嗽、呼吸困难、肌肉酸痛疲劳乏力等症状。

病毒是通过飞沫传播的，即在咳嗽、打喷嚏或说话时。

如何防止遭受感染？



经常用肥皂和水洗手。



当咳嗽或打喷嚏时，遮挡口鼻。



与咳嗽或打喷嚏者保持至少1米的距离。



当您从出现了新型冠状病毒疫情地区回来并感染了症状或接触了感染者时，请打电话通知疫情卫生局或前往传染诊所监视。

NFZ国家卫生基金热线

800 190 590

The **CORONAVIRUS** causes fever, cough, dyspnea, muscle pain and fatigue.

The virus spreads through respiratory droplets, so while coughing, sneezing or talking.

How to prevent infection?



Wash your hands often with soap and water.



When coughing or sneezing, **cover your mouth and nose**.



Keep at least a one-metre distance between yourself and people who are coughing and sneezing.



If you **return from a region** where the coronavirus is present and you **have symptoms** of illness or **have had contact** with a person infected, call a sanitary-epidemiological station or seek medical help at an infection or observation ward.

NFZ Hotline

800 190 590

Симптомы **коронавируса** это высокая температура, кашель, затрудненное дыхание, мышечные боли и усталость.

Он распространяется воздушно-капельным путем, то есть при кашле, чихании или разговоре.

Как избежать заражения?



Часто мойте руки водой с мылом.



Когда вы кашляете или чихаете, **прикрывайте рот и нос.**



Держитесь на расстоянии не менее 1 метра от людей, которые кашляют и чихают.



Если вы возвращаетесь из регионов, где существует вероятность заражения коронавирусом, и у вас есть симптомы заболевания или у вас был контакт с инфицированным человеком, позвоните в санитарно-эпидемиологическую станцию или обратитесь в инфекционное отделение.

**Горячая линия
Национального фонда
здравоохранения (NFZ)**

800 190 590

КОРОНАВІРУС викликає лихоманку, кашель, задишку, м'язові болі та втому.

Передається повітряно-крапельним шляхом, тобто під час кашлю, чхання чи говоріння.

Як запобігти зараженню?



Часто мийте руки з милом.



Коли кашляєте чи чхаєте, **закривайте рот і ніс.**



Тримайтеся на відстані не менше ніж 1 метр від людей, які кашляють і чхають.



Якщо **ви повертаєтеся з регіону**, де виявлено коронавірус, і у **вас є симптоми** захворювання або ви мали **контакт із зараженою людиною**, повідомте про це санітарно-епідеміологічну станцію телефоном або зверніться до обсерваційно-інфекційного відділення.

Довідкова лінія NFZ
800 190 590

VIRUS CORONA gây sốt cao, ho, khó thở, đau cơ và mệt mỏi.

Bệnh này lây lan thông qua các giọt bắn, khi ho, hắt hơi hoặc khi nói.

Làm thế nào để phòng tránh lây nhiễm?



Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước.



Che miệng và mũi khi ho và hắt hơi.



Giữ khoảng cách ít nhất 1 mét với những người đang ho hoặc hắt hơi.



Nếu bạn vừa quay trở lại từ khu vực có virus corona và bạn có triệu chứng của bệnh hoặc bạn đã tiếp xúc với người bị nhiễm bệnh, hãy thông báo qua điện thoại cho trạm vệ sinh và dịch tễ hoặc báo cho cơ quan giám sát truyền nhiễm.

**Đường dây trợ giúp NFZ
(Quỹ Y tế Quốc gia)**

800 190 590

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w miejscu gdzie występuje

KORONAWIRUS

i zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak:

GORĄCZKA, KASZEL, DUSZNOŚĆ I PROBLEMY Z ODDYCHANIEM, to:

bezzwłocznie powiadom **telefonicznie** stację sanitarno-epidemiologiczną

tel. **18 266 29 14**

lub

w przypadku nasilonych objawów zadzwoń pod numer alarmowy 112
lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego – najbliższy oddział

tel. **12 424 70 00**

INFOLINIA NFZ W SPRAWIE KORONAWIRUSA – 800 190 590

PAMIĘTAJ !!!

W przypadku kiedy istnieje podejrzenie zakażenia ale nie masz jeszcze objawów pozostań w domu, **unikaj kontaktu z innymi osobami** aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśniaj **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POZ (chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie) **ani nie udawaj się do szpitala** bez wcześniejszego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne.

Jeden chory pacjent (**również Ty**) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni!!!

- Myj często ręce wodą z mydłem lub środkiem odkażającym na bazie alkoholu.
- Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.
- Zasłaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Nie zbliżaj się do osób chorych.

Redagował: Piotr Kuczaj

[poprzednia](#) [powrót do listy](#) **aktualności** [następna](#)