

Drodzy Uczniowie!

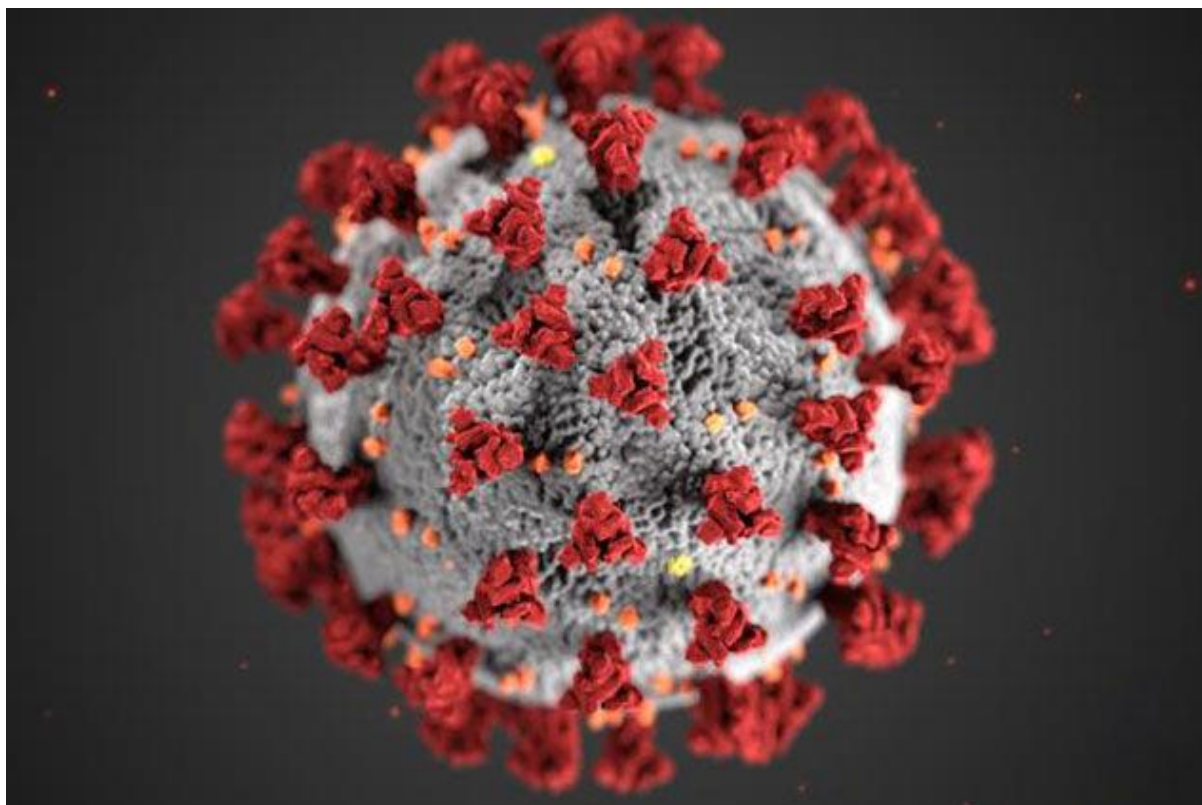
Jeszcze raz przypominam Wam zasady higieny, które powinniśmy szczególnie przestrzegać w ostatnim czasie. Pamiętajcie na co dzień:

- pozostać w domu,
- myć często ręce,
- dezynfekować ręce,
- wysypiać się,
- odżywiać się zdrowo,
- kichać „w rękaw”,
- zachować odstęp 1,5 m od osoby z infekcją itp.

Proszę abyście obejrzeeli również informacje graficzne, które dla Was przygotowałam.

Pozdrawiam serdecznie i życzę dużo zdrowia

Kierownik świetlicy szkolnej: Kalina Balińska



Całodobowa infolinia NFZ

Jak postępować w przypadku podejrzenia zakażenia

KORONAWIRUSEM SARS-CoV-2?

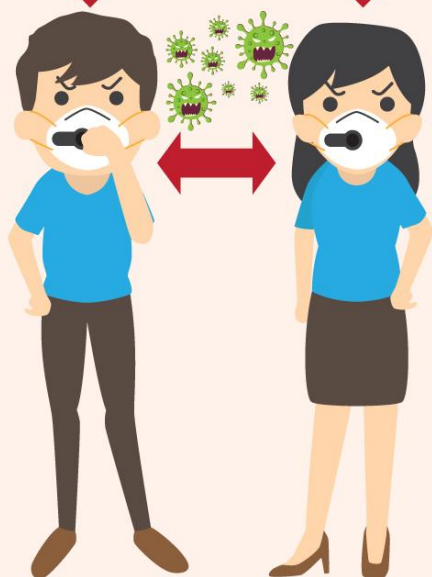
800 190 590

KORONAWIRUS 2019 - nCoV

enelzdrowie



Możliwość zakażenia człowieka od zwierząt



Możliwość zakażenia od innego człowieka

ZAPOBIEGANIE

- Mycie rąk wodą z mydłem lub płynami dezynfekcyjnymi na bazie alkoholu
- Zasłanianie nosa i ust podczas kichania i kaszlu
- Ograniczanie kontaktów z osobami mającymi objawy grypy lub przeziębienia
- Dokładne gotowanie mięsa i jajek
- Ostrożność w kontaktach ze zwierzętami hodowlanymi i dziko żyjącymi



OSOBY SZCZEGÓLNIE NARAŻONE



Ponad 65 lat

Dzieci

Palacze

OBJAWY

Do symptomów choroby zalicza się gorączkę powyżej 38 stopni, kaszel, duszności i trudności z oddychaniem, może pojawić się także biegunka.



ZAPALENIE PŁUC



PLWCINA



DUSZNOŚCI



KASZEL



GORĄCZKA



BÓL W KŁATCE PIERSIOWEJ

Zasady kwarantanny w związku z koronawirusem

CZEGO NIE ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?



Nie opuszczaj miejsca kwarantanny.



Nie spotykaj się z innymi osobami, a jeśli to niemożliwe – zachowaj bezpieczny odstęp wynoszący 1-1,5 m.

CO ROBIĆ PODCZAS KWARANTANNY?



Udzielaj Państwowej Inspekcji Sanitarnej informacji na temat stanu zdrowia.



W razie pogorszenia się stanu zdrowia, natychmiast poinformuj przez telefon Państwową Inspekcję Sanitarną i zgłoś się do oddziału zakaźnego.



Często myj ręce, unikaj dotykania oczu i ust, myj lub dezynfekuj dotykane powierzchnie, kaszląc i kichając zakrywaj usta oraz nos zgiętym łokciem lub chusteczką.

Za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi mandat karny w wysokości 5000 zł.

Sposoby ograniczania ryzyka zakażenia koronawirusem:



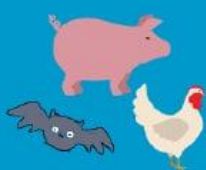
Częste przecieranie rąk chusteczkami do dezynfekcji na bazie alkoholu lub mycie rąk wodą i mydłem

Podczas kaszlu i kichania zakrywanie ust i nosa zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę należy natychmiast wyrzucić i umyć ręce



Unikanie bliskiego kontaktu z każdym, kto ma gorączkę i kaszel

Dokładne gotowanie mięsa i jajek



Unikanie kontaktu z chorymi lub niebezpiecznymi zwierzętami



World Health
Organization

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.



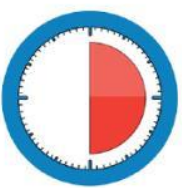
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiem dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwie nadgarstki.



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



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:

