

# Jak chronić się przed koronawirusem

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba objawia się najczęściej gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem. Wirus przenosi się drogą kropelkową. Aktualnie nie ma przeciw niemu szczepionki, można natomiast stosować inne metody zapobiegania zakażeniu.

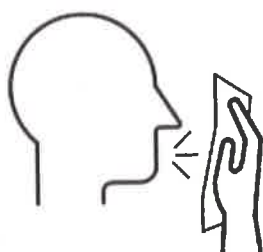
## SPOSOBY OGRANICZENIA RYZYKA ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM

1.



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

2.



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

3.



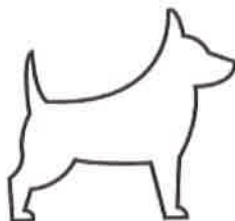
Unikanie bliskiego kontaktu z każdym, kto ma gorączkę i kaszel

4.



Dokładne gotowanie mięsa i jajek

5.

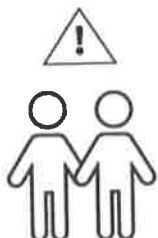


Unikanie kontaktu z chorymi lub niebezpiecznymi zwierzętami

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

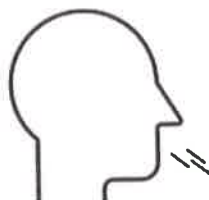
## CHROŃ INNYCH PRZED ZACHOROWANIEM

1.



Unikaj bliskiego kontaktu z innymi kiedy masz katar, kaszel lub gorączkę

2.



Nie spluwaj w miejscach publicznych

3.



Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem zwróć się o pomoc do lekarza; przekaz informację o miejscach i czasie swoich ostatnich podróży

## MASECZKI



Nie zaleca się używania masek na twarz przez zdrowych ludzi w celu zapobiegania rozprzestrzenianiu się nowego koronawirusa. Używaj maseczek tylko wtedy, gdy masz objawy ze strony układu oddechowego (kaszel lub kichanie), podejrzewasz u siebie infekcję przebiegającą z łagodnymi objawami lub opiekujesz się osobą z podejrzeniem zakażenia.