



**Pamiętaj o tych czynnościach,  
aby zminimalizować ryzyko zachorowania**



**Myj często ręce**

Myj ręce wodą z mydłem lub używając środka odkażającego na bazie alkoholu.



**Utrzymuj odpowiednią odległość**

Nie zbliżaj się do innych na mniej niż 1 metr, a zwłaszcza do osób, które kaszlą, kichają lub mają gorączkę.



**Jeśli masz gorączkę, kaszel  
i trudności z oddychaniem,  
zgłoś się pilnie do lekarza**

Jeżeli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w Chinach lub miałeś kontakt z osobą, która była w tym czasie w Chinach, a jednocześnie masz gorączkę powyżej 38° i kaszel lub duszność, to powinieneś zgłosić się na najbliższy szpitalny oddział chorób zakaźnych.



**Zachowuj zasady higieny układu  
oddechowego**

Jeśli kichasz lub kaszlesz, zasłoń usta i nos zgiętym ramieniem (kichaj w zgięcie łokcia) lub chusteczką, którą następnie wyrzuć natychmiast do zamykanego kosza na śmieci i umyj starannie ręce



**Unikaj dotykania oczu, nosa i ust**

Twoje dłonie mają kontakt z różnymi powierzchniami, na których może znajdować się wirus. Jeśli dotykasz później oczu, nosa lub ust, możesz przenieść na siebie zakażenie.



**Unikaj spożywania surowych lub  
niepoddanych dokładnej obróbce  
termicznej produktów pochodzenia  
zwierzęcego**

źródło – Światowa Organizacja Zdrowia/Medycyna Praktyczna

**Masz te symptomy?**

Jeżeli w ciągu 14 dni po powrocie z miejsc aktywnej transmisji zakażeń SARS-CoV-2 wystąpią następujące objawy:



kaszel



płytki oddech



duszności



wysoka gorączka

prosimy o natychmiastowy kontakt



**SKONTAKTUJ SIĘ**

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna **+48 698 941 776**

W przypadku wystąpienia ostrych objawów prosimy o kontakt na numer **112**

lub z najbliższą Poradnią Chorób Zakaźnych, która znajduje się w Pomorskim Centrum Chorób Zakaźnych i Gruźlicy **(58) 344 44 37**

lub z Uniwersyteckim Centrum Medycyny Morskiej i Tropikalnej w Gdyni **(58) 699 85 78**.

**Zanim pójdziesz do swojego lekarza pierwszego kontaktu lub na pogotowie, poprzedź wizytę kontaktem telefonicznym.**

Jeśli nie dokonasz wcześniej wyboru lekarza pierwszego kontaktu, skontaktuj się z numerem **112!**

źródło – Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gdańsku