



ZALECENIA DOT. CHOROBY ZAKAŻNEJ

- Wszyscy po powrocie z zagranicy będą poddani obowiązkowej kwarantannie domowej.
- **Kwarantanna trwa dwa tygodnie. W tym czasie:**
 - **w żadnym wypadku nie wychodź z domu**
 - spacer z psem, wyjście do sklepu czy do lekarza są zakazane. W zakupach czy wyprowadzeniu psa niech pomoże Ci sąsiad lub ktoś bliski
 - jeżeli masz bliski kontakt z innymi osobami w domu – one również muszą zostać poddane kwarantannie
 - jeżeli masz objawy choroby, koniecznie zgłoś to telefonicznie.
- **Brak objawów choroby nie wyklucza obecności wirusa i zarażenia innych.** Kwarantanna podyktowana jest próbą ograniczenia choroby w populacji.
- Stopień zagrożenia wystąpienia ciężkich objawów wzrasta wraz z wiekiem.
- Jeśli masz takie objawy, jak: **gorączka, kaszel, duszności**, lub miałeś **kontakt z osobą, u której potwierdzono zakażenie** bezzwłocznie powiadom telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną
- Objawy ze strony układu oddechowego z towarzyszącą gorączką mogą mieć wiele przyczyn np. wirusową (wirusy grypy, adenowirusy, rynowirusy, koronawirusy, wirusy paragrypy) czy bakteryjną (pałeczka *Haemophilus influenzae*, pałeczka krztuśca, chlamydia, mykoplazama).
- Pamiętaj o częstym myciu rąk wodą z mydłem i unikaj dotykania oczu, nosa i ust. Kiedy kaszlesz lub kichasz, zawsze zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Zachowaj bezpieczną odległość (1–1,5 m) od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.
- W domu: Należy zachowywać właściwą higienę mycia i przygotowania żywności. Jest to priorytet nie tylko w przypadku koronawirusa, ale przede wszystkim typowych zanieczyszczeń mikrobiologicznych prowadzących do zatruc pokarmowych. Należy myć ręce, narzędzia kuchenne, blaty robocze, deski. Zawsze pamiętać o separacji produktów surowych i produktów już przygotowanych do spożycia, w celu uniknięcia zanieczyszczeń krzyżowych w kuchniach.
- **Nie zaleca się używania masek na twarz przez zdrowych ludzi**
- W związku z zamknięciem szkół pracownicy posiadający dzieci do lat 8 zwolnienie na czas opieki załatwiają **bezpośrednio z pracodawcą** za pomocą druku Z-15A.

Wiceprezes Fundacji

Robert Sowiński

lek. spec. medycyny ratunkowej, chirurg

FUNDACJA PROMETEUSZ

02-601 Warszawa, ul. Raclawicka 19/23, tel. 22 646 64 48, fax 22 854 07 54

e-mail: fundacja@fundacjaprometeusz.pl, www.fundacjaprometeusz.pl

NIP: 521-34-95-063, REGON: 141515692, KRS 0000292890

rachunek bankowy: PKO BP I O/Warszawa 60 1020 1013 0000 0402 0180 0689