

Środki ostrożności

Koronawirus jest wysoce zaraźliwy i przenosi się drogą kropelkową. Oznacza to że **możesz się zarazić (lub samemu zarazić innych) przez:**

- przebywanie blisko osoby zarażonej (poniżej 1-1,5 metra)
- wydzieliny ciała (w szczególności ślinę i śluz podczas kichania lub kaszlenia)
- dotknięcie własnych ust, nosa lub oka ręką, którą wcześniej dotykałeś/aś osoby zarażonej lub dotkniętych przez nią przedmiotów
- palenie po kimś papierosa
- picie z butelki/szklanki, z której ktoś wcześniej pił
- jedzenie żywności, która wcześniej miała kontakt z ustami innej osoby
- używanie po kimś nieumytych naczyń i sztućców

Jak chronić siebie i innych?

- **jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem**
- **nie dotykaj własnych ust, nosa i oczu**
- **nie zasłaniaj ust i nosa dłonią kiedy kichasz i kaszlesz; zamiast tego zasłaniaj się zgięciem łokcia lub chusteczką jednorazową**
- **zachowuj bezpieczną odległość od innych osób (co najmniej 1-1,5 metra), w szczególności od osób z objawami przeziębienia lub grypy**
- **nie używaj papierosów, żywności i napojów po innych osobach**
- **ogranicz przemieszczanie się po mieście**
- **unikaj dużych skupisk ludzi**
- **unikaj autobusów, tramwajów i metra**
- **informuj innych o środkach ostrożności**

Co zrobić jeśli czujesz się źle?

- **Jeśli masz objawy koronawirusa** (wysoka temperatura, nieustający kaszel, duszności, ból w klatce piersiowej) **poinformuj personel placówki**, (ewentualnie patrol policji lub straży miejskiej)
- **Przed wszystkim pamiętaj o środkach ostrożności** – jeśli podejrzewasz u siebie koronawirusa, szczególnie ważne jest abyś **staraj/a się nie zarazić innych**; informując o swoim stanie zachowaj bezpieczny odstęp od osoby, z którą rozmawiasz (minimum 1,5 metra)
- **Nie zgłaszaj się osobiście do lekarza, ośrodka pomocy społecznej** lub innych służb pracujących w pomieszczeniach – w tej sytuacji jesteś dla nich zagrożeniem
- **Nie wzywaj pogotowia ratunkowego** jeśli nie ma bezpośredniego zagrożenia życia
- **Zadzwoń na infolinię NFZ (800 190 590)** jeśli nie możesz nikogo poinformować o swoim stanie
- **W innych przypadkach** (np. przeziębienie bez gorączki) postępuj tak jak zwykle.

Więcej informacji:

www.gov.pl/koronawirus/

Informacja dla mieszkańców Gminy Łabowa



Najważniejsze kontakty:

Infolinia NFZ ds. koronawirusa: 800 190 590

Ważne numery telefonów do Ośrodka Pomocy Społecznej w Łabowej:

- w godzinach pracy Ośrodka, tj. poniedziałek: 8.00-16.00, wt. – pt. 7.30 – 15.30

018 414 24 81

018 414 24 82

018 414 24 83

018 414 24 84

- w sprawach pilnych całodobowo
663 105 767

