

Nowy koronawirus

Koronawirus SARS-CoV-2 wywołuje chorobę COVID-19.

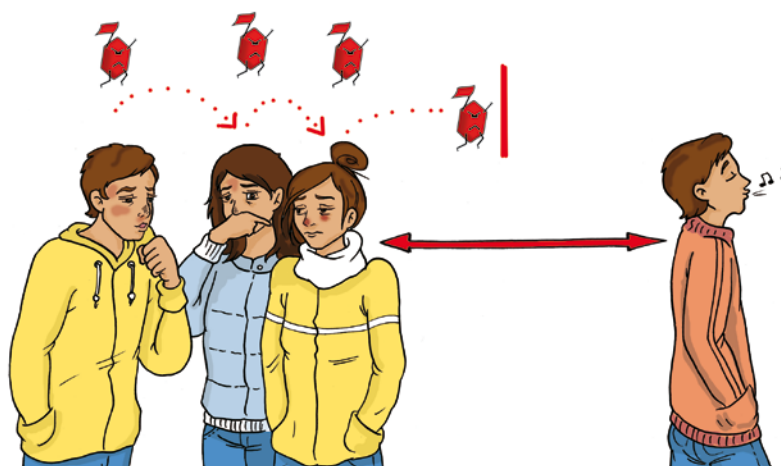
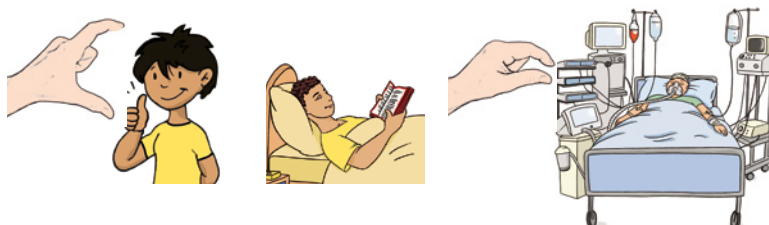
Dolegliwości: Objawy zwykle pojawiają się w ciągu 14 dni od zarażenia. Często występują gorączka i suchy kaszel, ale także biegunka, ból głowy, bóle kończyn, utrata smaku lub zmęczenie.

Trudność: Wielu zarażonych lekko przechodzi chorobę, ale niektórzy przechodzą ją ciężko lub choroba zagraża ich życiu.

Osoby szczególnie narażone to osoby starsze, osoby ze znacznymi wcześniejszymi chorobami i osłabionym układem odpornościowym.

Przenoszenie: Wirus łatwo się przenosi. Zwykle przenosi się między ludźmi drogą kropelkową, czasami poprzez dotyk (łańcuch zakażeń). Oznacza to, że często jest przenoszony przez kaszel, kichanie, bliski kontakt twarzą w twarz lub inny kontakt, jak np. przez ręce, ale prawdopodobnie także przez przedmioty.

Cel: Środki mają na celu przerwanie tego łańcucha zakażeń i spowolnienie rozprzestrzeniania się wirusa.



Środki zapobiegawcze

Zdecydowanie zaleca się podjęcie następujących działań.

ściśle ograniczenie kontaktu z innymi ludźmi

pozostanie w domu

dobrze przewietrzenie pokoju

nie podawanie sobie rąk

Załóż maskę.

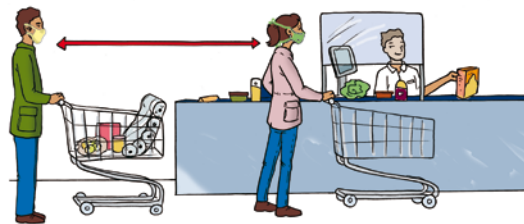
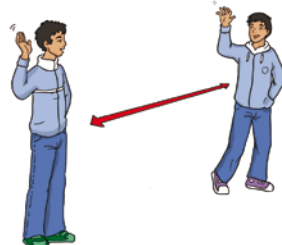
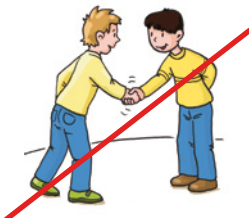
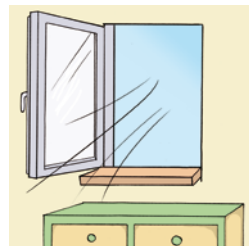
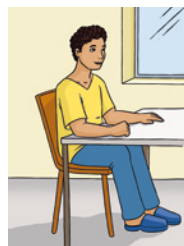
kaszenie i kichanie w zgięcie ramienia, odwrócić się

mycie regularne rąk (patrz załącznik)

Minimalna odległość 1,5 m od innych ludzi, np. przy kasie podczas zakupów.

Zmiana kontaktów społecznościowych np. na telefon lub Skype'a, jeśli to możliwe.

Unikanie prywatnych spotkań i aktywności, np. wizyt w klubie sportowym, spotkań lokalnej społeczności, prywatnych dużych uroczystości. Przestrzegaj zasad higieny.



Środki zapobiegawcze

Należy chronić osoby starsze, nie wysyłać wnuków do babci i dziadka. Unikać bliskiego kontaktu ze starszymi ludźmi.

> 1,5 m



Kina, teatry, muzea, koncerty, wydarzenia sportowe, nabożeństwa: Przestrzegaj zasad higieny.

> 1,5 m



W miarę możliwości wielu pracodawców przeniosło się do pracy w formie home office. Przestrzegaj zasad higieny.

> 1,5 m



Uniwersytety, szkoły i przedszkola: Przestrzegaj zasad higieny.

> 1,5 m



Unikać niepotrzebnych podróży.



Publiczne autobusy i pociągi: Przestrzegaj zasad higieny.



Zakażenie i kwarantanna

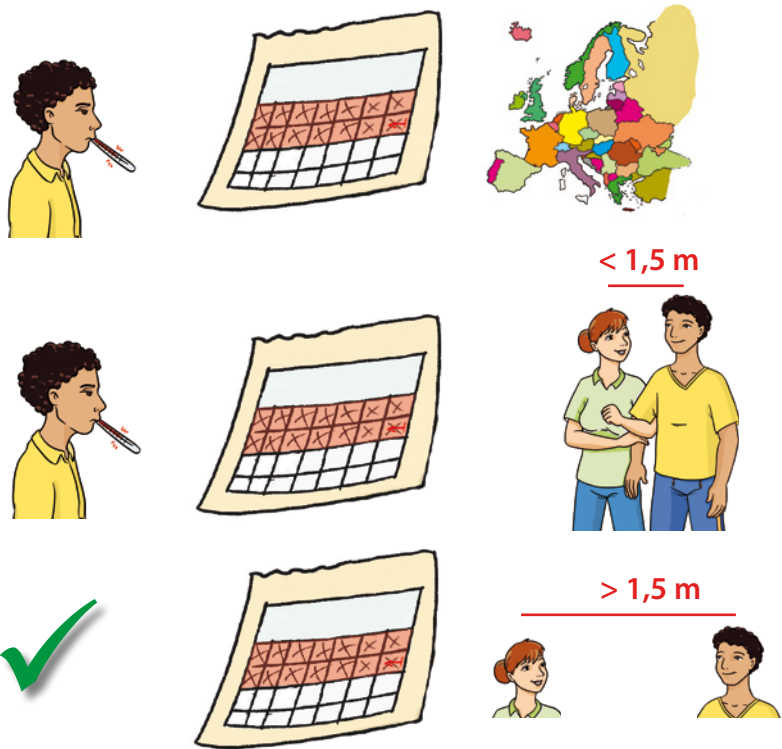
Podejrzewasz, że zaraziłeś się koronawirusem.

Wykazujesz charakterystyczne objawy chorobowe.

W ciągu ostatnich 14 dni przebywałeś w obszarze ryzyka.

W ciągu ostatnich 14 dni miałeś bliski kontakt z zarażoną osobą (odległość mniejsza niż 1,5 m, dłuższa niż 15 min., twarzą w twarz).

(W ciągu ostatnich 14 dni miałeś bliski kontakt z zarażoną osobą (odległość powyżej 1,5 m, krótsza niż 15 min.).)



Najpierw koniecznie zadzwoń do lekarza rodzinnego lub pod numer 116 117 wieczorem lub w weekend. Pod numer 112 dzwoń tylko w nagłych wypadkach.



Nie idź tak po prostu od razu do gabinetu lekarskiego lub kliniki.

Postępować zgodnie z instrukcjami lekarza rodzinnego i sanepidu.



Zachowanie

patrz także środki zapobiegawcze

Skontaktuje się z Tobą sanepid.

Sanepid poinformuje cię, czy potrzebujesz kwarantanny.

OBOWIĄZKOWA kwarantanna MUSI być przestrzegana.

codziennie mierzyć gorączkę

prowadzić dziennik sanepidu

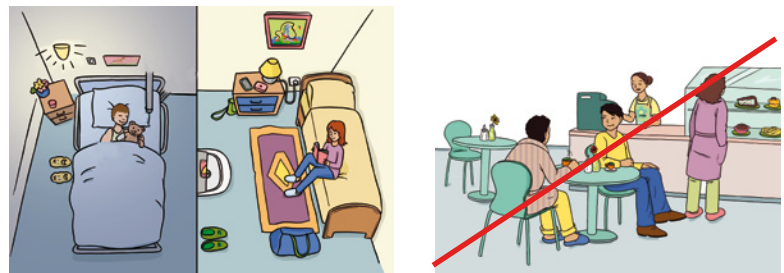


Zakażenie i kwarantanna

Nie wolno wychodzić z domu.



przestrzenny podział osób chorych i niechorych we wspólnych mieszkaniach, np. z osobnymi pokojami (sypialniami)

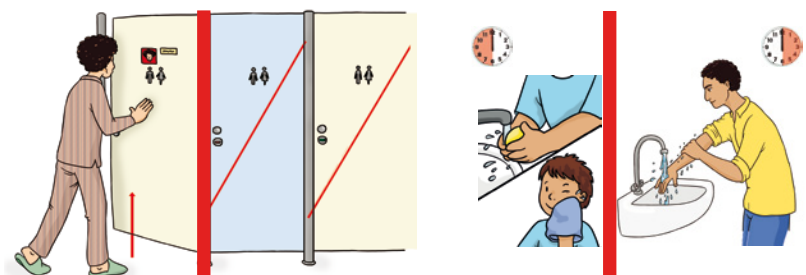


czasowe oddzielenie korzystania z części wspólnych, takich jak kuchnia



oddzielne toalety

oddzielne łazienki



Sytuacja i rekomendacje mogą się szybko zmienić.

Regularnie śledzić doniesienia.

Tutaj znajdziesz aktualne informacje:

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Kontaktreduzierung.html

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>



Dieses Informationsblatt wurde gefördert von Lingua World GmbH, Übersetzungen.

© Bild und Sprache e.V.
www.medi-bild.de
info@medi-bild.de

BUS
Bild und Sprache e.V.

Mycie rąk Dezynfekcja rąk

Jak?

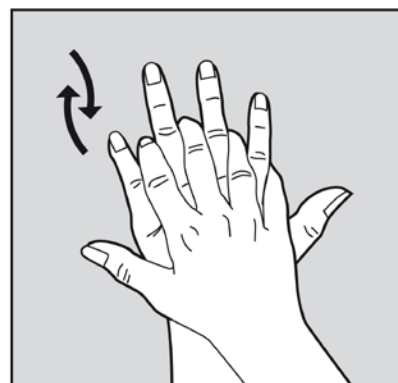
Mycie rąk



1.
Należy zwilżyć ręce wodą



2.
Mydło należy dokładnie wetrzeć w ręce.



3.
Mydło należy dokładnie wetrzeć w ręce.



4.
Mydło należy dokładnie wetrzeć w ręce.



5.
Następnie ręce należy dokładnie spłukać.



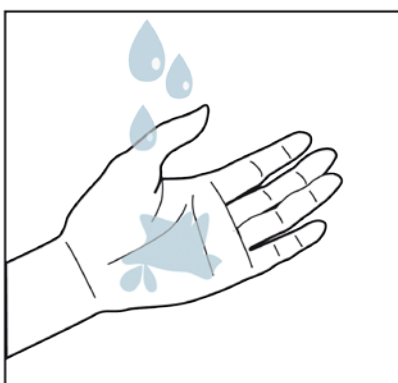
6.
Osuszyć ręce ręcznikiem.

Dezynfekcja rąk

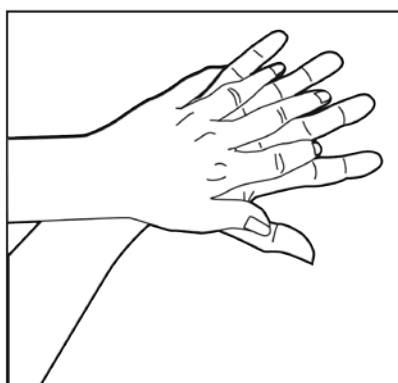


7.
Po umyciu rąk należy je nasmarować kremem.

Jeśli regularnie dokładnie myjesz ręce, dezynfekcja w domu zwykle nie jest konieczna.



8.
Na rękę należy nałożyć właściwą ilość środka dezynfekcyjnego.



9.
Dokładnie rozetrzeć pomiędzy palcami.

