

Jak ograniczyć ryzyko zakażenia się koronawirusem?

Zalecenia dla Pacjentów



Chroń siebie i innych przed zachorowaniem

- Nie zaleca się używania masek na twarz przez zdrowych ludzi.
- Światowa Organizacja Zdrowia doradza racjonalne stosowanie maseczek.
- Używaj maseczek tylko wtedy, gdy masz objawy ze strony układu oddechowego (kaszel lub kichanie), podejrzewasz u siebie infekcję SARS-Cov-2 przebiegającą z łagodnymi objawami lub opiekujesz się osobą z podejrzeniem infekcji SARS-Cov-2.

Noszenie maseczki zasłaniającej usta i nos może pomóc ograniczyć rozprzestrzenianie się niektórych chorób układu oddechowego. Jednak stosowanie samej maseczki nie gwarantuje powstrzymania infekcji i powinno być połączone ze stosowaniem innych środków zapobiegawczych, w tym higieną rąk i zasadami ochrony podczas kaszlu czy kichania oraz unikaniem bliskiego kontaktu z innymi ludźmi (co najmniej 1 metr odległości).



Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania

Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce.

Dlaczego? Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków i wirusów. Jeśli kichasz lub kaszlesz w dłonie, możesz zanieczyścić przedmioty lub dotykane osoby.



Zachowaj bezpieczną odległość

Zachowaj co najmniej 1 metr odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę.

Dlaczego? Gdy ktoś zarażony wirusem powodującym chorobę układu oddechowego, taką jak COVID-19, kaszle lub kicha, wydziela pod ciśnieniem małe kropelki śliny i śluzu zawierające wirusa. Jeśli jesteś zbyt blisko, istnieje ryzyko, że możesz wdychać wirusa.



Często myj ręce

Myj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów lub żeli na bazie alkoholu (min. 60%).

Dlaczego? W ten sposób zabijesz wirusa, jeśli znajduje się on na Twoich rękach.



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Dlaczego? Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być skażone wirusem. Jeśli dotkniesz oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, możesz przenieść wirusa z powierzchni na siebie.



Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, skorzystaj z pomocy medycznej

Skontaktuj się z lekarzem Grupy LUX MED za pośrednictwem Portalu Pacjenta, korzystając z Konsultacji Online (w formie czatu tekstowego, wideo lub głosowego) lub Infolinii [22 33 22 888](tel:223322888).

Dlaczego? 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).

Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do Chin pamiętaj o stosowaniu podstawowych zasad ochrony podczas kaszlu, kichania oraz higieny rąk. Jeśli to możliwe pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia.