



Ministerstwo Zdrowia



Jeśli zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak: **gorączka** (pow. 38°C), **kaszel, duszność, utrata węchu** lub **smaku**, a także jeśli miałeś bliski kontakt z potwierdzonym lub prawdopodobnym przypadkiem COVID-19 w ostatnich dniach to:

**bezwłocznie skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ.  
Zostaniesz poinformowany o dalszych czynnościach.**

Jeśli masz pytania, wątpliwości,  
**zadzwoń na infolinię 800 190 590**

## **PAMIĘTAJ!**

Podejrzewasz, że masz koronawirusa, ale nie masz jeszcze objawów?

**Zostań w domu, unikaj kontaktu z innymi osobami**, aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśniaj **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

Jeden chory pacjent (**również Ty**) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni!

- Myj często ręce wodą z mydłem lub dezynfekuj je środkiem odkażającym na bazie alkoholu (co najmniej 60%).
- Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.
- Zastaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Nie zbliżaj się do osób chorych.
- Zastaniaj usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych, w środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.

**PRZESTRZEGAJ OGRANICZEŃ WYNIKAJĄCYCH  
Z PRZEPISÓW O STANIE EPIDEMII.**

październik 2020 r.

