

## Działania profilaktyczne

Koronawirusy są wrażliwe na podstawowe środki dezynfekcyjne i wysoką temperaturę. Skuteczne są więc standardowe procedury stosowane do odkażania.

Do podstawowych sposobów zapobiegania zakażeniu należą:

- częste mycie rąk wodą z mydłem; odkażanie rąk preparatami na bazie alkoholu oraz unikanie dotykania rękami oczu, nosa, ust;
- zakrywanie nosa i ust podczas kaszlu i kichania;
- w przypadku kontaktu z osobami prezentującymi objawy zakażenia wskazane jest utrzymanie odległości co najmniej 1 metra;
- nie ma potrzeby stosowania masek przez osoby zdrowe.

źródło: [informacje.pan.pl](http://informacje.pan.pl)



unikaj  
bezpośrednich  
kontaktów



myj ręce często  
i dokładnie

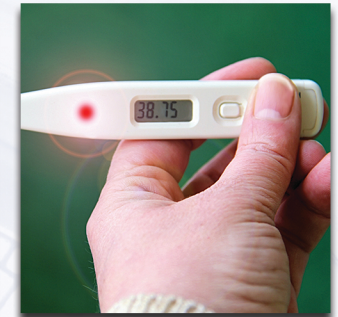
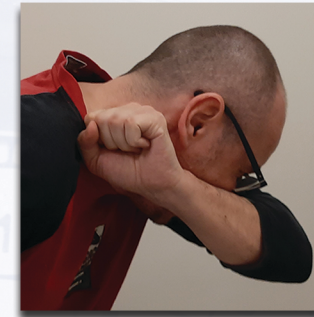
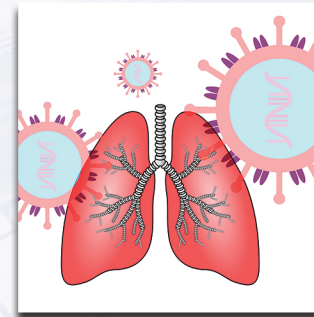


unikaj skupisk  
ludzi

## Nie wpadaj w panikę!

Wirusy z grupy koronawirusów powodują rokrocznie około 20% wszystkich zachorowań na infekcję górnych dróg oddechowych.

## OBJAWY: DUSZNOŚĆ, KASZEL, GORĄCZKA POWYŻEJ 38°C



Należy unikać kontaktu odkrytymi dłońmi z miejscami gromadzenia zarazków w miejscach publicznych; klamki, poręcze w transporcie zbiorowym, terminale płatnicze. Ma to zastosowanie również w profilaktyce grypy, która codziennie zabija więcej osób na świecie niż koronawirus. Kontakt to nie tylko uścisk dłoni, to także całowanie czy przytulanie.

## Gdzie szukać wiarygodnych informacji o chorobie?

- Państwowa Inspekcja Sanitarna
- Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny
- World Health Organization