



## ОСТАНЬСЯ ДОМА

Независимо от того, чувствуете ли вы себя простуженным в данный момент или чувствуете себя здоровым - оставайтесь дома, если вам не нужно выходить на улицу (например, на работу, в аптеку, выгулять собаку).

Болезнь COVID-19 может протекать бессимптомно, она может передаваться другим, даже если у вас проходит бессимптомно. Вот почему изоляция и избегание встречи с другими людьми так важны. Таким образом, мы защищаем других и предотвращаем распространение вируса. Это вопрос социальной ответственности.

## ДАВАЙТЕ ЗАБОТИТЬСЯ ДРУГ О ДРУГЕ

От нас, нашего поведения, зависит то, как вирус будет распространяться, как скоро мы сможем вернуться к повседневной деятельности. Это относится ко всем, независимо от возраста!

Помните, что все необходимые дела стоит решать удаленно и ограничить контакты с другими людьми до минимума. Это также относится к Управлениям и другим административным единицам - позвоните, пишите по электронной почте, отправьте необходимые документы по почте.

## ЕСЛИ ВЫ БОЛЬНЫ

**Если есть подозрение что вы заражены, но у вас нет симптомов, оставайтесь дома и избегайте контактов с другими людьми, чтобы вирус не распространялся.**

Проконсультируйте волнующие вас вопросы относительно вашего состояния здоровья с помощью ТЕЛЕФОНА или других методов дистанционной консультации. Если вы чувствуете себя плохо, у вас высокая температура, насморк или кашель, оставайтесь дома и не выходите на работу или за покупками. Тогда вы не заразите других. Это также касается ситуаций, когда вы чувствуете себя только немного простуженными.

Оставайтесь дома, пока вы чувствуете себя плохо. Если ваше состояние ухудшится, а дома вы не можете позаботиться о себе, вы можете позвонить в NFZ 800 190 590 за советом, что делать дальше (на польском или английском языке). Также проверьте, предлагают ли местные органы самоуправления или санитарно-эпидемиологическое подразделение дополнительные контактные телефоны для людей с подозрением коронавируса.



<https://www.pacjent.gov.pl/podejrzewasz-ze-masz-koronawirusa#znajdz-stacje-sanitarno-epidemiologiczna>

Если вы не можете связаться с врачом и лечитесь самостоятельно, следуйте рекомендациям из надежных источников (например, Всемирной организации здравоохранения или Министерства здравоохранения Польши).



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO





**Все пациенты с подозрением на коронавирус, независимо от гражданства и страхования, диагностируются и лечатся бесплатно.**

Единственная разница заключается в том, что за граждан Польши платит Национальный фонд здравоохранения, а за иностранцев - Министерство здравоохранения.

## **ВОЗДЕРЖИСЬ ОТ КОНТАКТА С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ**

Поэтому важно не посещать людей находящихся в больницах и в домах престарелых без веской необходимости. Откажитесь от таких посещений, если вы чувствуете, что у вас есть даже самые слабые симптомы недомогания. Если вы работаете в сфере здравоохранения, с пожилыми людьми, не ходите на работу, если у вас кашель или простуда.

## **НЕ ПРИХОДИТЕ ЛИЧНО В ПОЛИКЛИНИКУ / СТАЦИОНАРНЫЙ ОТДЕЛ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ (SOR)**

(если вас не попросят сделать этого в конкретное время) и не обращайтесь в больницу без предварительного согласования того, куда идти и действительно ли это необходимо.

Один больной пациент (включая вас) может стать источником вируса для всех остальных людей в комнате ожидания! **ОБЯЗАТЕЛЬНО** предоставьте всю информацию правдиво - не скрывайте никакой информации (возвращение человека из вашего непосредственного окружения с границы, контакт с человеком, у которого есть симптомы коронавируса), эта информация чрезвычайно важна. В настоящее время недопустимой является ситуация, когда медицинские бригады оказываются на карантине и не могут выполнять свои задания в течение 14 дней!

## **ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА СИМПТОМЫ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ COVID-19**

- Наиболее распространенными симптомами COVID-19 являются высокая температура и кашель.
- Общие симптомы также включают боль в горле, головную боль, мышечные и суставные боли, потери обоняния и вкуса.
- У большинства людей наблюдаются легкие симптомы, которые исчезают, когда их лечат дома.
- Некоторые люди могут быть серьезно больны и, например, иметь проблемы с дыханием и пневмонией.

**Если вы заметили у себя симптомы, откажитесь от общения с другими людьми. Важно помнить, что некоторые люди болеют бессимптомно, что не означает, что они не могут заразить.**



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO





## ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ

Вещества, которые переносят вирус, очень заразны и легко оседают на руках. Они распространяются дальше, когда вы что-то трогаете. Поэтому часто мойте руки с мылом и теплой водой не менее 20 секунд.

Всегда мойте руки по приходу домой или на работу, перед едой, перед приготовлением пищи и после посещения туалета. Раствор дезинфицирующего средства может быть решением, когда нет возможности вымыть руки.



## ПОМНИТЕ, КАШЛЯТЬ И ЧИХАТЬ НАДО В СГИБ ЛОКТЯ

Когда вы кашляете и чихаете, переносятся небольшие капли инфекционных веществ, которые могут распространять вирус. Кашель и чихание в сгиб локтя или бумажную салфетку предотвращают распространение инфекции в окружающую среду или на руки. Всегда сразу выбрасывайте (бумажную) салфетку в мусорный ящик и мойте руки.



## ЖИДКОСТЬ ДЛЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ

Лучшее решение - специальное дезинфицирующее средство для рук, содержащее не менее 60 процентов спирта. Если оно недоступно, его можно заменить обычным мылом и водой - при условии соблюдения времени мытья рук - как минимум 20 секунд.



Телефон является одним из самых часто используемых предметов в течение дня. Мы касаемся телефона грязными руками, оставляя патогенные микроорганизмы на его поверхности. Поэтому регулярно дезинфицируйте свой телефон, например, протирая тряпкой с дезинфицирующей жидкостью каждый раз, когда возвращаетесь домой.



## ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА ТОЛЬКО ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ

Если это возможно - наденьте перчатки, особенно если у вас есть повреждения кожи на руках (через них вирус может попасть в организм). Продезинфицируйте руки до и после контакта с предметами, которых касаются другие люди - это, например, кнопки в лифте, входная дверь, магазинные тележки. Используйте безналичные платежи. Если у вас есть какие-либо симптомы или вы знаете, что могли иметь контакт с инфицированным человеком - не подвергайте других людей риску, сидите дома. Попробуйте заказать онлайн покупки или еду с доставкой на дом, таким образом поддерживая местных предпринимателей. Не забудьте попросить курьера оставить покупки под дверью.



## СТАРАЙТЕСЬ НЕ КАСАТЬСЯ ГЛАЗ, НОСА И РТА

Инфекция распространяется через слизистые оболочки глаз, носа и рта. Поэтому постарайтесь не касаться глаз, носа и рта. Носите маску. Маски защищают других людей, если мы являемся носителями вируса.



## ЗАЩИТНАЯ МАСКА

Носите маску - даже хлопковая будет полезна, она не защитит от вируса, но снизит риск заражения. Маски защищают других людей, если мы являемся носителями вируса.



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO

