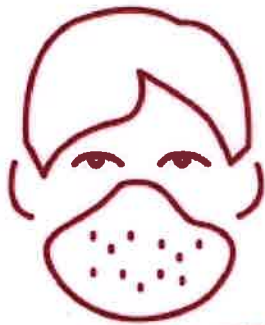
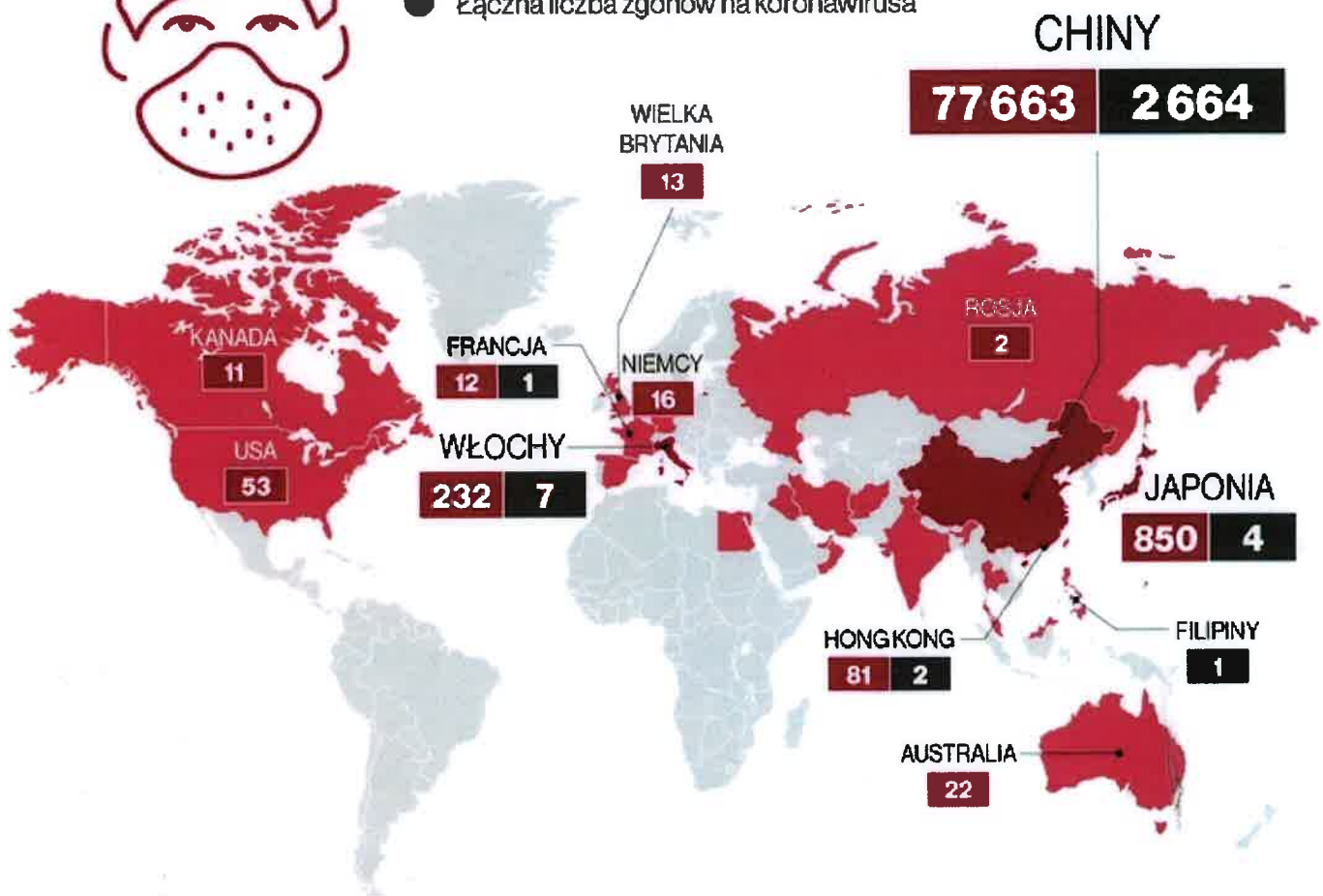


KORONAWIRUS

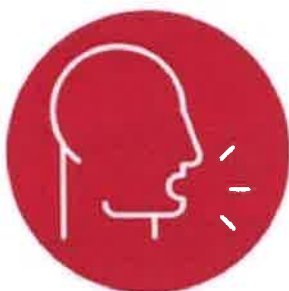
Rośnie liczba ofiar koronawirusa COVID-19. Już ponad 80 000 osób jest zarażonych, a odnotowano ponad 2600 zgonów



- łączna liczba przypadków koronawirusa
- łączna liczba zgonów na koronawirusa



// Symptomy koronawirusa COVID-19 //



kaszel



wysoka gorączka



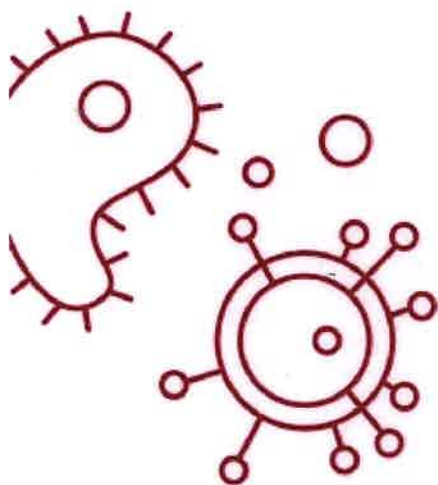
**duszności,
phytki oddech**

ból mięśni

uczucie rozbicia

ból głowy

ból gardła



Symptomy choroby stają się zwykle widoczne między **2 a 10 dniem** po kontakcie z nosicielem. Ten czas może wydłużyć się jednak nawet do **24 dni**.

// Kiedy szukać pomocy medycznej? //

Ponieważ najwcześniejsze symptomy choroby COVID-19 można pomylić z przeziębieniem lub gripą, łatwo zbagatelizować ryzyko. W jakich sytuacjach na pewno powinieneś ograniczyć kontakt z innymi ludźmi i jak najprędzej udać się do lekarza?

- Jeśli w ciągu ostatnich 2 tygodni byłeś w chińskim mieście **Wuhan** lub prowincji **Hubei** (także, jeśli nie zauważasz u siebie żadnych objawów choroby)
- Jeśli byłeś w innych prowincjach Chin, także w regionie **Macau** i **Hongkongu**, a masz kaszel, podwyższoną temperaturę i trudności z oddychaniem (nawet, jeśli nie są to bardzo ostre objawy)
- Jeśli byłeś w **Tajlandii, Japonii, Tajwanie, Singapurze, Południowej Korei, Malezji, w północnych Włoszech** w ciągu minionych dwóch tygodni, a masz kaszel, podwyższoną temperaturę i trudności z oddychaniem (nawet, jeśli nie są to bardzo ostre objawy)
- Miałeś **bezpośredni i bliski kontakt** z kimś, kto ma koronawirusa



według informacji chińskich władz

// Jak się chronić? //

Podobnie, jak grypa, także koronawirus COVID-19 rozprzestrzenia się drogą kropelkową. Gdy zakażona osoba kichnie lub zakasze, kropelki śliny zawierające wirusa lądują na otaczającej go powierzchni. Stamtąd przedostają się na dłonie innych ludzi, a potem do ich organizmów, gdy ci pocierają oczy, dotykają nosa lub ust.

Dlatego najważniejsza zasada zapobiegania zarażeniu się koronawirusem

MYJ RĘCE

- Jeśli nie możesz umyć rąk, unikaj dotykania oczu, ust i nosa. Przeciętny człowiek przeciera ręką te okolice nawet 25 razy w ciągu jednej godziny, oczywiście nieświadomie
- Miej przy sobie środek do dezynfekcji rąk zawierający alkohol, na wypadek, gdybyś nie mógł umyć ich pod bieżącą wodą
- Zawsze myj ręce przed posiłkiem
- Zachowaj ostrożność w miejscach publicznych oraz transporcie zbiorowym: jeśli dotykasz ogólnodostępnych przedmiotów, nie zbliżaj dłoni do twarzy, zanim ich nie umyjesz



Miej przy sobie chusteczki higieniczne, zasłaniaj nimi usta i nos podczas kaszlu i kichania, a chusteczkę z zawartością wyrzuć tuż po użyciu



Nie dziel się jedzeniem i nie korzystaj z przekąsek, które je się przez włożenie dłoni do paczki (np. chipsów)



W okresie wysokiego zagrożenia wirusem, nie witaj się przez podanie ręki ani przez pocałunek w policzek



Myj powierzchnie z których korzystasz i najczęściej używane przedmioty (np. klamki, toaletę, powierzchnie kuchenne)



Staraj się przekazywać powyższe zasady dzieciom, które są zwykle wszędobylskie, a więc są szczególnie aktywne w roznoszeniu wirusów



Upewnij się, że wszyscy domownicy korzystają z własnych ręczników i własnych szczoteczek do zębów