

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś/aś w miejscu gdzie występuje

KORONAWIRUS

i zaobserwowałeś/aś u siebie objawy takie jak:

GORĄCZKA, KASZEL, DUSZNOŚCI I PROBLEMY Z ODDYCHANIEM

BEZZWŁOCZNIE POWIADOM

Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Radomiu

ul. gen. Leopolda Okulickiego 9D,

26-601 Radom

telefon: (48) 345-15-89

radom@psse.waw.pl

TELEFON ALARMOWY

690-122-050

LUB

508 526 676

**AKTUALNE INFORMACJE DOTYCZĄCE KORONAWIRUSA
ZNAJDUJĄ SIĘ POD ADRESAMI PONIŻEJ**

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie>

[Aktualna sytuacja na stronie Główny Inspektorat Sanitarny](https://gis.gov.pl/kategoria/aktualnosci)

<https://gis.gov.pl/kategoria/aktualnosci>

CAŁODOBOWA INFOLINIA

Narodowego Funduszu Zdrowia o koronawirusie

800-190-590

Niezbędne jest przestrzeganie zasad higieny w tym: częste mycie rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości, np. podczas podróży, ich dezynfekcja środkiem na bazie alkoholu.

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



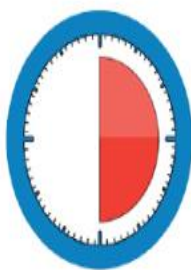
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwie nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:

