

Telefoniczna Informacja Pacjenta - 800-190-590 - tu przez całą dobę uzyskasz informacje o postępowaniu w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.  
Pod numerem bezpłatnej i całodobowej Telefonicznej Informacji Pacjenta uzyskasz informacje o postępowaniu w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.

Konsultanci poinformują Cię:

- czym jest koronawirus
- jak się zabezpieczyć przed koronawirusem
- co zrobić, gdy wracasz z kraju, w którym zdarzyły się przypadki zakażenia koronawirusem i masz wątpliwości co do swojego stanu zdrowia
- gdzie znajdziesz najbliższą placówkę inspekcji sanitarnej lub oddział zakaźny szpitala oraz dowiesz się jak się z nimi skontaktować
- gdy będziesz mieć jakiegokolwiek wątpliwości związane z postępowaniem w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.

Połączenie z Telefoniczną Informacją Pacjenta jest bezpłatne, a z konsultantami porozmawiasz przez całą dobę, siedem dni w tygodniu.

**KORONAWIRUS** powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

### Jak zapobiegać zakażeniu?



**Często myj ręce**, używając mydła i wody.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.



**Zachowaj co najmniej 1 metr** odległości od osób, które kaszlą i kichają.



Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

**Infolinia NFZ**

**800 190 590**

[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)

**KORONAWIRUS** powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

#### Jak zapobiegać zakażeniu?



**Często myj ręce**, używając mydła i wody.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.



**Zachowaj co najmniej 1 metr** odległości od osób, które kaszlą i kichają.



Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

#### PAMIĘTAJ !!!

W przypadku kiedy istnieje podejrzenie zakażenia ale nie masz jeszcze objawów pozostań 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.

**NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POZ** (chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie) **ani nie udawaj się do szpitala** bez wcześniejszego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne.

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

Myj często ręce wodą z mydłem lub środkiem odkażającym na bazie alkoholu. Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust. Zaskanij usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz. Nie zbliżaj się do osób chorych.

**Infolinia NFZ**

**800 190 590**

[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)

## BYŁEŚ ZA GRANICĄ I ŹŁE SIĘ CZUJESZ? SPRAWDŹ CO ROBIĆ!

### WOJEWÓDZTWO MAŁOPOLSKIE:

- KRAKÓW, KRAKOWSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JANA PAWŁA II, UL. PRĄDNICKA 80.
- KRAKÓW, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SZPITALI UNIWERSYTECKI, UL. MACIEJA JAKUBOWSKIEGO 2.
- KRAKÓW, SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, OS. NA SKARPIE 66.
- OLKUSZ, NOWY SZPITAL W OLKUSZU SP. Z O.O., UL. 1000-LECIA 13.
- MYŚLENICE, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, UL. SZPITALNA 2.
- PROSZOWICE, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ, UL. MIKOŁAJA KOPERNIKA 13.
- TARNÓW, SPECJALISTYCZNY SZPITAL IM. E. SZCZEKLIKA, UL. SZPITALNA 13.
- WIELOGŁOWY, SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JĘDRZEJA ŚNIADECKIEGO W NOWYM SĄCZU, UL. DĄBROWA 1
- MIECHÓW, SZPITAL ŚW. ANNY, UL. SZPITALNA 3.
- DĄBROWA TARNOWSKA, ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ, UL. SZPITALNA 1.





NFZ

**KORONAWIRUS** powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

### Jak zapobiegać zakażeniu?



**Często myj ręce**, używając mydła i wody.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.



**Zachowaj co najmniej 1 metr** odległości od osób, które kaszlą i kichają.



Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

**Infolinia NFZ**

**800 190 590**

[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)

# 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.



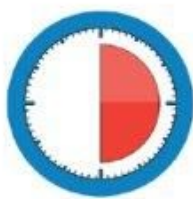
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugą dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.



**7** Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**

