

KORONAWIRUS

Przełazi się droga kropelkową, a więc podczas kichania, kichania, ale również poprzez dotykanie dziurki nosa, nosa i ust. Osobny zakażeniu koronawirusem to przede wszystkim wysoka gorączka, duszność, kaszel, utrata węchu lub smaku.

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIU?

- Capła i ciepła woda** - myć ręce co najmniej 20 sekund na bieżąco ciepłą wodą.
- Zachowaj odległość 1,5 metra** od innych osób.
- Przeznaczaj ograniczoną** wyprzedaż w sklepie spożywczym.
- Unikaj podróży** - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
- Zachowaj odległość 1,5 metra** od innych osób.
- Zachowaj odległość 1,5 metra** od innych osób.
- W przypadku wystąpienia objawów charakterystycznych dla COVID-19** skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadkach zagrożenia zdrowia lub życia, natychmiast wezwij pogotrze numer alarmowy 112 lub 999.

Infolinia NFZ 800 190 590
www.gov.pl/koronawirus



KORONAWIRUS

Przełazi się drogą kropelkową, a więc podczas kichania, kichania, ale również poprzez dotykanie dziurki nosa, nosa i ust. Osobny zakażeniu koronawirusem to przede wszystkim wysoka gorączka, duszność, kaszel, utrata węchu lub smaku.

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIU?

- Capła i ciepła woda** - myć ręce co najmniej 20 sekund na bieżąco ciepłą wodą.
- Zachowaj odległość 1,5 metra** od innych osób.
- Przeznaczaj ograniczoną** wyprzedaż w sklepie spożywczym.
- Unikaj podróży** - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
- Zachowaj odległość 1,5 metra** od innych osób.
- Zachowaj odległość 1,5 metra** od innych osób.
- W przypadku wystąpienia objawów charakterystycznych dla COVID-19** skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadkach zagrożenia zdrowia lub życia, natychmiast wezwij pogotrze numer alarmowy 112 lub 999.

Infolinia NFZ 800 190 590
www.gov.pl/koronawirus



CO POWINIENŚ WIEDZIEĆ O KWARANTANIE?

Przełazi się drogą kropelkową, a więc podczas kichania, kichania, ale również poprzez dotykanie dziurki nosa, nosa i ust. Osobny zakażeniu koronawirusem to przede wszystkim wysoka gorączka, duszność, kaszel, utrata węchu lub smaku.

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIU?

- Capła i ciepła woda** - myć ręce co najmniej 20 sekund na bieżąco ciepłą wodą.
- Zachowaj odległość 1,5 metra** od innych osób.
- Przeznaczaj ograniczoną** wyprzedaż w sklepie spożywczym.
- Unikaj podróży** - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
- Zachowaj odległość 1,5 metra** od innych osób.
- Zachowaj odległość 1,5 metra** od innych osób.
- W przypadku wystąpienia objawów charakterystycznych dla COVID-19** skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadkach zagrożenia zdrowia lub życia, natychmiast wezwij pogotrze numer alarmowy 112 lub 999.

Infolinia NFZ 800 190 590
www.gov.pl/koronawirus



SENIORZE! Zadbaj o siebie

Koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla seniorów i osób z chorobami towarzyszącymi. Seniorze! Zadbaj o siebie!

- PAMIĘTAJ!**
 - Zachowaj odległość 1,5 metra od innych osób.
 - Capła i ciepła woda - myć ręce co najmniej 20 sekund na bieżąco ciepłą wodą.
 - Przeznaczaj ograniczoną wyprzedaż w sklepie spożywczym.
 - Unikaj podróży - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
 - Zachowaj odległość 1,5 metra od innych osób.
 - Zachowaj odległość 1,5 metra od innych osób.
 - W przypadku wystąpienia objawów charakterystycznych dla COVID-19 skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadkach zagrożenia zdrowia lub życia, natychmiast wezwij pogotrze numer alarmowy 112 lub 999.

Infolinia NFZ 800 190 590
www.gov.pl/koronawirus



KORONAWIRUS - informacje dla seniorów

- ZAKAZANE WYJAZDY** - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
- WYKAZANIE PRZEWIĄZANIA** - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
- ZACHOWAJ ODLEGŁOŚĆ** - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
- WYKAZANIE PRZEWIĄZANIA** - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
- ZACHOWAJ ODLEGŁOŚĆ** - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
- WYKAZANIE PRZEWIĄZANIA** - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
- ZACHOWAJ ODLEGŁOŚĆ** - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
- WYKAZANIE PRZEWIĄZANIA** - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
- ZACHOWAJ ODLEGŁOŚĆ** - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
- WYKAZANIE PRZEWIĄZANIA** - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.

Infolinia NFZ 800 190 590
www.gov.pl/koronawirus



INFORMACJA DLA OBCOKRAJOWCÓW

Planujesz podróż do Polski? Przekraczając granicę RP, stanowiącą granicę zewnętrzną UE, musisz odbyć obowiązkową kwarantannę.

- KWANTANNA TRWA 10 DNI.**
- PAMIĘTAJ!**
 - Zachowaj odległość 1,5 metra od innych osób.
 - Capła i ciepła woda - myć ręce co najmniej 20 sekund na bieżąco ciepłą wodą.
 - Przeznaczaj ograniczoną wyprzedaż w sklepie spożywczym.
 - Unikaj podróży - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
 - Zachowaj odległość 1,5 metra od innych osób.
 - Zachowaj odległość 1,5 metra od innych osób.
 - W przypadku wystąpienia objawów charakterystycznych dla COVID-19 skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadkach zagrożenia zdrowia lub życia, natychmiast wezwij pogotrze numer alarmowy 112 lub 999.

Infolinia NFZ 800 190 590
www.gov.pl/koronawirus



ZASADY KWANTANINY

- NA KIM JEST WYKAZANA KWANTANINA?**
 - Osoby przyjeżdżające do Polski z zagranicy.
 - Osoby przyjeżdżające do Polski z zagranicy.
 - Osoby przyjeżdżające do Polski z zagranicy.
- PRZEZ KIM?**
 - Przez POZ.
 - Przez POZ.
 - Przez POZ.
- BAZĄ ODPOWIEDZIALNY!**
 - Przez POZ.
 - Przez POZ.
 - Przez POZ.

Infolinia NFZ 800 190 590
www.gov.pl/koronawirus



CO POWINIENŚ WIEDZIEĆ O KWARANTANIE?

Przełazi się drogą kropelkową, a więc podczas kichania, kichania, ale również poprzez dotykanie dziurki nosa, nosa i ust. Osobny zakażeniu koronawirusem to przede wszystkim wysoka gorączka, duszność, kaszel, utrata węchu lub smaku.

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIU?

- Capła i ciepła woda** - myć ręce co najmniej 20 sekund na bieżąco ciepłą wodą.
- Zachowaj odległość 1,5 metra** od innych osób.
- Przeznaczaj ograniczoną** wyprzedaż w sklepie spożywczym.
- Unikaj podróży** - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
- Zachowaj odległość 1,5 metra** od innych osób.
- Zachowaj odległość 1,5 metra** od innych osób.
- W przypadku wystąpienia objawów charakterystycznych dla COVID-19** skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadkach zagrożenia zdrowia lub życia, natychmiast wezwij pogotrze numer alarmowy 112 lub 999.

Infolinia NFZ 800 190 590
www.gov.pl/koronawirus



SENIORZE! Zadbaj o siebie

Koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla seniorów i osób z chorobami towarzyszącymi. Seniorze! Zadbaj o siebie!

- PAMIĘTAJ!**
 - Zachowaj odległość 1,5 metra od innych osób.
 - Capła i ciepła woda - myć ręce co najmniej 20 sekund na bieżąco ciepłą wodą.
 - Przeznaczaj ograniczoną wyprzedaż w sklepie spożywczym.
 - Unikaj podróży - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
 - Zachowaj odległość 1,5 metra od innych osób.
 - Zachowaj odległość 1,5 metra od innych osób.
 - W przypadku wystąpienia objawów charakterystycznych dla COVID-19 skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadkach zagrożenia zdrowia lub życia, natychmiast wezwij pogotrze numer alarmowy 112 lub 999.

Infolinia NFZ 800 190 590
www.gov.pl/koronawirus



KORONAWIRUS - informacje dla seniorów

- ZAKAZANE WYJAZDY** - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
- WYKAZANIE PRZEWIĄZANIA** - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
- ZACHOWAJ ODLEGŁOŚĆ** - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
- WYKAZANIE PRZEWIĄZANIA** - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
- ZACHOWAJ ODLEGŁOŚĆ** - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
- WYKAZANIE PRZEWIĄZANIA** - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
- ZACHOWAJ ODLEGŁOŚĆ** - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
- WYKAZANIE PRZEWIĄZANIA** - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
- ZACHOWAJ ODLEGŁOŚĆ** - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
- WYKAZANIE PRZEWIĄZANIA** - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.

Infolinia NFZ 800 190 590
www.gov.pl/koronawirus



INFORMACJA DLA OBCOKRAJOWCÓW

Planujesz podróż do Polski? Przekraczając granicę RP, stanowiącą granicę zewnętrzną UE, musisz odbyć obowiązkową kwarantannę.

- KWANTANNA TRWA 10 DNI.**
- PAMIĘTAJ!**
 - Zachowaj odległość 1,5 metra od innych osób.
 - Capła i ciepła woda - myć ręce co najmniej 20 sekund na bieżąco ciepłą wodą.
 - Przeznaczaj ograniczoną wyprzedaż w sklepie spożywczym.
 - Unikaj podróży - nie wycieczki, nie imprezy, nie imprez.
 - Zachowaj odległość 1,5 metra od innych osób.
 - Zachowaj odległość 1,5 metra od innych osób.
 - W przypadku wystąpienia objawów charakterystycznych dla COVID-19 skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ lub w przypadkach zagrożenia zdrowia lub życia, natychmiast wezwij pogotrze numer alarmowy 112 lub 999.

Infolinia NFZ 800 190 590
www.gov.pl/koronawirus

