Ministerstwo Zdrowia

NFZ

The **CORONAVIRUS** causes fever, cough, dyspnea, muscle pain and fatigue.

The virus spreads through respiratory droplets, so while coughing, sneezing or talking.

How to prevent infection?

Wash your hands often with soap and water.

When coughing or sneezing, **cover your mouth and nose.**

Keep at least a one-metre distance between yourself and people who are coughing and sneezing.

If you **return from a region** where the coronavirus is present and you **have symptoms** of illness or **have had contact** with a person infected, call a sanitary-epidemiological station or seek medical help at an infection or observation ward.

NFZ Hotline

800 190 590

Ministerstwo Zdrowia NFZ

VIRUS CORONA gây sốt cao, ho, khó thở, đau cơ và mệt mỏi.

Bệnh này lây lan thông qua các giọt bắn, khi ho, hắt hơi hoặc khi nói.

Làm thế nào để phòng tránh lây nhiễm?

Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước.

Che miệng và mũi khi ho và hắt hơi.

Giữ khoảng cách ít nhất 1 mét với những người đang ho hoặc hắt hơi.

Nếu bạn vừa quay trở lại từ khu vực có virus corona và bạn có triệu chứng của bệnh hoặc bạn đã tiếp xúc với người bị nhiễm bệnh, hãy thông báo qua điện thoại cho trạm vệ sinh và dịch tễ hoặc báo cho cơ quan giám sát truyền nhiễm.

Đường dây trợ giúp NFZ (Quỹ Y tế Quốc gia)

800 190 590

Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Симптомы **коронавируса** это высокая температура, кашель, затрудненное дыхание, мышечные боли и усталость.

Он распространяется воздушно- капельным путем, то есть при кашле, чихании или разговоре.

Как избежать заражения?

Часто мойте руки водой с мылом.

Когда вы кашляете или чихаете, **прикрывайте рот и нос.**

Держитесь на расстоянии не менее 1 метра от людей, которые кашляют и чихают.

Если вы возвращаетесь из регионов, где существует вероятность заражения коронавирусом, и у вас есть симптомы заболевания или у вас был контакт с инфицированным человеком, позвоните в санитарно-эпидемиологическую станцию или обратитесь в инфекционное отделение.

Горячая линия Национального фонда здравоохранения (NFZ)

800 190 590

КОРОНАВІРУС викликає лихоманку, кашель, задишку, м'язові болі та втому.

Передається повітряно-крапельним шляхом, тобто під час кашлю, чхання чи говоріння.

Як запобігти зараженню?

Часто мийте руки з милом.

Коли кашляєте чи чхаєте, **закривайте рот і ніс.**

Тримайтеся на відстані не менше ніж 1 метр від людей, які кашляють і чхають.

Якщо **ви повертаєтеся з регіону**, де виявлено коронавірус, і у **вас є симптоми** захворювання або ви мали **контакт із зараженою людиною**, повідомте про це санітарно-епідеміологічну станцію телефоном або зверніться до обсерваційно-інфекційного відділення.

Довідкова лінія NFZ

800 190 590

新型冠状病毒引起发烧、咳嗽、呼吸困难、
肌肉酸痛疲劳乏力等症状。

病毒是通过飞沫传播的，即在咳嗽、打喷嚏或说话时。

如何防止遭受感染？

经常用肥皂和水洗手。

当咳嗽或打喷嚏时，遮挡口鼻。

与咳嗽或打喷嚏者保持至少1米的距离。

当您从出现了新型冠状疫情地区回来并感染了症状或接触了感染者时，请打电话通知疫情卫生局或前往传染诊所监视。

NFZ国家卫生基金热线

800 190 590

Ministerstwo Zdrowia

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