

# KORONAWIRUS – PRZESTRZEGAJ PODSTAWOWYCH ZASAD BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY

21 sierpnia 2020

Już kolejny miesiąc wszyscy zmagamy się z pandemią wirusa SARS-CoV-2 i jej skutkami. Każdego z nas zadaje sobie jedno kluczowe pytanie: **kiedy się skończy, kiedy wróci normalne życie bez strachu, nakazów, zakazów i obostrzeń**. Wszyscy wsłuchujemy się w głosy ekspertów, którzy zgodnie mówią, że wiele zależy od nas samych.

**Tak, to prawda.**

**My sami stosując się do prostych i niekosztownych zasad możemy spowolnić narastającą ilość zakażeń, ochronić siebie i naszych bliskich.**

Od jakiegoś czasu niestety niemal każdego dnia odnotowujemy kolejne przypadki zakażeń w naszym mieście. Każda z cyfr w statystyce to realny pacjent, z którym rozmawiamy, człowiek dotknięty COVID-19. **Nikt nie spodziewał się, że zakażenie spotka właśnie nie jego.** Na szczęście wiele obserwowanych przez nas przypadków przebiega łagodnie, choć **nie obyło się bez dramatycznych chwil, kiedy przychodziły informacje o konieczności hospitalizacji i te najtragiczniejsze o zgonach naszych pacjentów.** Teraz przed zbliżającym się sezonem jesiennym, w którym infekcje górnych i dolnych dróg oddechowych zbierają swoje niwo jeszcze większy sens ma nasze odpowiedzialne, mądre i bezpieczne zachowanie.

**Przed wszystkim musimy pamiętać o:**

## 1. zasłanianiu ust i nosa

- w miejscach ogólnodostępnych m.in. w sklepie, galerii handlowej, targu, kościele i innych budynkach użyteczności publicznej,
- w pojazdach komunikacji zbiorowej (w autobusie, tramwaju, pociągu itp.),

## 2. prawidłowym noszeniu maseczki

- zasłaniania zarówno usta jak i nos,
- unikania dotykania maseczki podczas jej używania,
- niewłaściwe stosowanie maseczek może zwiększyć ryzyko infekcji,

## 3. zachowaniu dystansu społecznego – zachowajmy bezpieczną odległość od innych min. 1,5 metra oraz unikajmy dużych skupisk ludzkich,

## 4. częstym myciem rąk – minimum 30 sekund, wodą z mydłem lub dezynfekujmy je roztworem na bazie alkoholu (60%),

## 5. unikaniu dotykania dłoni oczu, nosa i ust – w ten sposób możemy przynieść wirusa. Podczas kichania i kaszlu zakrywajmy usta i nos chusteczką lub zgiętymi dłońmi.

Nakładanie kar i mandatów nie rozwiąże problemu. **Musimy sami wycenić, ile warte jest nasze zdrowie i życie.** Pamiętajmy zwłaszcza o osobach starszych, które w obliczu choroby COVID-19 są bezbronni.



### Zastaniaj usta i nos

- w miejscach ogólnodostępnych m.in. w sklepie, galerii handlowej, targu, kościele i innych budynkach użyteczności publicznej
- w pojazdach komunikacji zbiorowej (w autobusie, tramwaju, pociągu itp.)
- w samochodzie – dotyczy sytuacji, kiedy jedziesz z osobą z którą nie mieszkasz

### Zwróć uwagę czy prawidłowo nosisz maseczkę

- zastaniaj zarówno usta jak i nos
- unikaj dotykania maseczki podczas jej używania
- niewłaściwe stosowanie maseczek może zwiększyć ryzyko infekcji



**Zachowaj bezpieczną odległość** od innych min. 1,5 metra. Unikaj dużych skupisk ludzkich

**Często myj ręce** - minimum 30 sekund, wodą z mydłem lub dezynfekuj je środkiem na bazie alkoholu (60%)



**Unikaj dotykania dłońmi oczu, nosa i ust** – w ten sposób możesz przenieść wirusa  
**Podczas kichania i kaszlu zakrywaj usta i nos** chusteczką lub zgięciem łokcia



WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA  
W KATOWICACH  
[www.wsse.katowice.pl](http://www.wsse.katowice.pl)

# KORONAWIRUS

**PRZESTRZEGAJ  
PODSTAWOWYCH ZASAD  
BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY**



**MANDAT ZAUFANIA**

..... zł

**Na ile wyceniasz  
zdrowie swoje i innych?**