INFORMACJE DOTYCZĄCE ZASAD ZAPOBIEGANIA ROZPRZESTRZENIANIU SIĘ KORONAWIRUSA

1. STOSUJ PIĘĆ ZASAD

**Pomóż zatrzymać koronawirusa**

**RĘCE** Myj je często wodą z mydłem

**ŁOKIEĆ** Zasłoń się nim, gdy kaszlesz

**TWARZ** Nie dotykaj oczu, nosa i ust

**ODLEGŁOŚĆ** Zachowaj 2 m odstępu

**BEZPIECZEŃSTWO** Zostań w domu



1. **Koronawirus: zasady noszenia maseczki ochronnej.**



Noszenie maseczek higienicznych ma sens tylko wtedy, kiedy się z nich prawidłowo korzysta. Podczas ich zakładania i zdejmowania można popełnić wiele błędów. Jak tego uniknąć?  Maski są skuteczne tylko w połączeniu z innymi środkami ochronnymi, zwłaszcza myciem rąk – radzą eksperci na internetowej stronie WHO. Tylko dzięki regularnemu myciu rąk przez minimum 20 sekund wodą z mydłem lub dezynfekcji przy użyciu preparatu o działaniu odkażającym z wysoką (min. 60-proc.) zawartością alkoholu można ograniczyć ryzyko przenoszenia drobnoustrojów chorobotwórczych.

Więcej: <https://zdrowie.radiozet.pl/Choroby/Choroby-zakazne/Jak-prawidlowo-zakladac-maseczke-Wiele-osob-robi-to-niewlasciwie>

**Jak prawidłowo zakładać i zdejmować maseczkę ochronną jednorazową?**

1. Przed użyciem maseczki dokładnie umyj lub zdezynfekuj ręce.
2. Przyłóż maseczkę starannie do twarzy w okolicy ust i nosa i rozłóż ją tak, by dobrze przywierała (bez żadnych szczelin pomiędzy twarzą a maską).
3. Jeśli maseczka ma metalowy pasek, spróbuj go zlokalizować i rozmieść na twarzy tak, by środek był w okolicach nosa.
4. Nigdy nie dotykaj maseczki w trakcie jej noszenia. Jeśli ci się to zdarzy, dokładnie umyj lub zdezynfekuj ręce.
5. Wymień maseczkę higieniczną na nową, kiedy stanie się wilgotna.
6. Nigdy nie używaj ponownie maseczki ochronnej jednorazowego użytku.
7. Jeśli chcesz zdjąć maseczkę, to bez dotykania przedniej części chwyć za wiązanie z tyłu i je rozwiąż (jeśli maska zaczepiana jest na uszy, to zacznij po kolei zdejmować każde łączenie).
8. Po zdjęciu jednorazowej maseczki od razu umieść ją w koszu na śmieci z zamykaną klapą.
9. Na koniec zadbaj o higienę rąk, umyj je i zdezynfekuj.

**Równie ważne, co sama maska, jest jej właściwe używanie oraz pozbywanie się jej.**

**Maseczkę wielokrotnego użytku, po każdym założeniu musisz wyprać w gorącej wodzie – ok. 60 stopni C, po wysuszeniu przeprasuj maseczkę 5 sekund z jednej i 5 sekund z drugiej strony.**

1. **Koronawirus: zasady mycia rąk.**

Nie od dziś wiadomo, że mycie rąk może pomóc w walce z rozprzestrzenianiem się wirusów, w tym m.in. wirusa grypy oraz koronawirusa COVID-19. Jak prawidłowo myć ręce?

Po pierwsze czas – ręce myjemy przez 15-30 sekund. Możemy w tym czasie recytować np. alfabet. Ręce myjemy w dużej ilości ciepłej wody z użyciem mydła. Dokładnie rozprowadzamy mydło na wierzchu i spodzie dłoni, myjemy też przestrzenie między palcami. Nie zapominajmy o nadgarstkach.



**Lista przypadków, w których bezwzględnie należy umyć ręce:**

* Za każdym razem, gdy wydmuchujesz nos
* Za każdym razem, gdy [kichasz](https://zdrowie.wprost.pl/medycyna/choroby/10302026/koronawirus-moze-nie-wystepowac-w-pojedynke-co-wtedy.html) w łokieć lub w dłoń
* Przed dotknięciem dłonią twarzy
* Przed gotowaniem jedzenia i po nim
* Przed i po jedzeniu
* Za każdym razem, gdy zbliżasz się do chorego w odległości 2 m
* Przed i po objęciu opieką osoby chorej
* Po dotknięciu lub karmieniu zwierzęcia
* Po sprzątaniu lub kontakcie z odchodami zwierzęcymi (kuweta dla kotów itp.)
* Po dotknięciu śmieci
* Po zmianie dziecku pieluszki
* Po wizycie w [toalecie](https://www.wprost.pl/zycie/10299250/samolotowa-lazienka-zamknieta-z-powodu-koronawirusa-pasazerowie-mowia-o-dyskryminacji.html).
1. **Mycie żywności**

WSZYSTKIE [produkty spożywcze](https://biozfarmy.pl/)– zarówno pakowane, jak i sprzedawane luzem – muszą być myte przed konsumpcją.

****

1. **Chroń siebie i innych**

****

1. **Pomoc możesz uzyskać pod następującym numerem telefonu:**



Opracowała: Katarzyna Radwan i Barbara Szot