

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIOM WIRUSAMI, M.IN. GRYPY, KORONAWIRUSEM?



Jeśli masz **gorączkę lub objawy zakażenia dolnych dróg oddechowych** (m.in. kaszel, duszności) lub inne niepokojące objawy, a szczególnie kiedy powróciłeś z regionów o wysokim ryzyku występowania zachorowań, lub podczas podróży nastąpił kontakt z osobą chorą, **powiadom przełożonego o swojej infekcji. Zostań w domu i skontaktuj się z lekarzem Medicover korzystając z Telefonicznej Porady Medycznej ☎ 500 900 510** lub za pośrednictwem czatu w **aplikacji Medicover OnLine (mol.medicover.pl)**. Lekarz powiadomi Cię o dalszych działaniach.

ZAWSZE PAMIĘTAJ O PONIŻSZYCH ZASADACH:



unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami chorymi, wykazującymi objawy chorób układu oddechowego, takie jak kaszel i kichanie



przestrzegaj i ucz innych tzw. etykiety kaszlu, czyli zastaniania w trakcie kaszlu czy kichania nosa i ust, najlepiej chusteczką jednorazową lub przedramieniem



często i dokładnie myj ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund



jeśli chorujesz, np. kaszlesz, kichasz, masz gorączkę lub przebywasz w pobliżu osób chorych, noś w miejscach publicznych maskę ochronną



unikaj dotykania oczu, nosa lub ust rękami



używaj do dodatkowej higieny rąk żelu antybakteryjnego lub chusteczek jednorazowych z dodatkiem alkoholu



zostań w domu, gdy jesteś chory, np. gdy masz objawy podobne do przeziębienia



unikaj dzielenia się jedzeniem, piciem i naczyniami



regularnie czyść i dezynfekuj używane przedmioty i powierzchnie, szczególnie miejsce pracy m.in. zostawiaj porządek na biurku, myj kubki i naczynia przed wyjściem

**NAJNOWSZE INFORMACJE NA TEMAT KORONAWIRUSA
ZNAJDZIESZ CODZIENNIE NA STRONIE
WWW.MEDICOVER.PL**



Przed podróżą zagraniczną sprawdź na stronie WHO, GIS, Ministerstwa Spraw Zagranicznych, czy rejony, w które się udajesz są bezpieczne lub skonsultuj się z lekarzem medycyny podróży.