**„BHP w czasie koronawirusa”**

**Chroń innych przed zachorowaniem:**

* Unikaj bliskiego kontaktu z innymi, kiedy masz katar, kaszel lub gorączkę;
* Unikaj spluwania w miejscach publicznych;
* Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem zwróć się o pomoc do lekarza. Przekaż informację o miejscach i czasie swoich ostatnich podróży.

Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności. Ugotowane i prawidłowo przyrządzone produkty mięsne można bezpiecznie spożywać, nawet jeśli pochodzą z obszarów w których występują ogniska zachorowań.

**Chroń siebie i innych przed zachorowaniem. Umyj ręce:**

* Po każdym kaszlu lub kichaniu;
* Podczas opieki nad chorym;
* Przed, w trakcie i po przygotowaniu posiłku;
* Przed jedzeniem;
* Po skorzystaniu z toalety;
* Kiedy ręce są widocznie zabrudzone;
* Po pracy ze zwierzętami lub odpadami zwierzęcymi.

**Jak skutecznie dezynfekować ręce?**

* Użyj środka do dezynfekcji rąk, który zawiera co najmniej 60% alkoholu;
* Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone;
* Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię;
* Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie;
* Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni;
* Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie;
* Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie;
* Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie;
* Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane.

Koronawirus powoduje gorączkę, kaszel, 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.

**Chroń innych przed zachorowaniem:**

Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos chusteczką lub zgiętym łokciem. Następnie wyrzuć chusteczkę i umyj ręce wodą i mydłem lub zastosuj płyn dezynfekujący. Wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza bezpośrednio po użyciu.

**Infolinia NFZ 800190590**