

**ZASADY DO STOSOWANIA  
NA TYDZIEŃ PRZED PLANOWYM PRZYJĘCIEM  
do Oddziału .....**  
**Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego Nr 2 w Jastrzębiu-Zdroju**

**Przestrzegaj dystansu społecznego:**

- Zostań w domu. Nie przyjmuj nikogo.
- Unikaj kontaktu z innymi osobami - staraj komunikować się poprzez telefon lub komputer
- Jeśli musisz mieć kontakt z kimś, zachowaj odstęp 2 metrów, zawsze w trakcie rozmowy miej założoną maseczkę na twarz, również osoba z którą rozmawiasz
- Wietrz mieszkanie kilka razy dziennie.
- Ogranicz kontakt ze zwierzętami domowymi

**Monitoruj swój stan zdrowia**

- codziennie mierz temperaturę ciała
- zwracaj uwagę na Twoje samopoczucie, czy nie masz problemów z oddychaniem, bólów mięśni, kaszlu lub innych niepokojących objawów
- dbaj o to, by Twój organizm miał zapewnione wszystko, co niezbędne do dobrego funkcjonowania: wysypiaj się, dobrze odżywiaj, pij min. 1,5 l wody dziennie

**Przestrzegaj zasad higieny:**

- myj często ręce wodą z mydłem, przez 30 sek., a jeśli nie ma takiej możliwości, dezynfekuj je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%)
- używaj oddzielnych naczyń niż pozostałe osoby przebywające w mieszkaniu.
- jeśli masz możliwość, korzystaj z osobnej łazienki/toalety niż pozostali domownicy. Jeśli nie masz takiej możliwości, **przed** skorzystaniem z toalety/łazienki zdezynfekuj ją dostępnym środkiem czystości.
- dezynfekuj WC dostępnymi dla gospodarstw domowych środkami. Przed wyjściem z toalety umyj dokładnie ręce (w celu uniknięcia ewentualnego skażenia dotykanych powierzchni np. klamek)
- pierz swoje rzeczy, pościel, ręczniki, ubrania (jak najczęściej), w temperaturze 60 stopni. Nie używaj niczego, co wymaga prania ręcznego
- codziennie czyść wszystkie dotykane powierzchnie: blaty, klamki, armatury łazienkowe, toalety, telefony, klawiatury, tablety i stoliki nocne, urządzenia, których dotykasz

**Konieczne skontaktuj się telefonicznie z Oddziałem ..... dzwoniąc pod nr tel. jeśli:**

1. wystąpią takie objawy jak:
  - stan podgorączkowy  $> 37^{\circ}\text{C}$
  - kaszel
  - trudności w oddychaniu
  - katar, osłabienie, ból gardła lub mięśni
  - brak uczucia węchu i smaku
  - zapalenie spojówek oczu
1. Miałeś kontakt z osobą, która gorączkuje.
2. Miałeś kontakt z osobą, która obecnie jest na kwarantannie.



Nie opuszczaj domu



Nie wychodź z domu



Nie spotykaj się innymi osobami

# Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



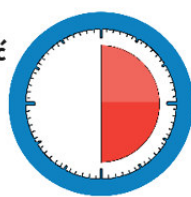
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.



**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS\_gov



/GISgovpl



/GIS\_gov\_pl



/gis.gov.pl

## Po wymazie pobranym w Szpitalu:

Najlepiej by było, żebyś wracał do domu własnym samochodem, żeby nie mieć kontaktu z innymi ludźmi, jeżeli nie masz takiej możliwości najlepiej, by przyjechał po Ciebie ktoś, kto z Tobą mieszka.

Jeśli musisz wracać transportem publicznym:

- zachowaj odległość 2 m od innych osób,
- kichając lub kaszląc, zasłaniaj usta łokciem lub jednorazową chusteczką, którą schowaj od razu do plastikowej torebki, a wysiadając, wyrzucić do zamkniętego pojemnika.
- załóż maseczkę lub zasłoń usta chustką czy szalikiem.
- jeśli korzystasz z taksówki, powinieneś usiąść jak najdalej od kierowcy, założyć maseczkę lub w inny sposób osłonić usta i nos podczas podróży i płacić w sposób bezdotykowy.

W domu przestrzegaj zakazu kontaktu z innymi osobami.

**Szpital powiadomi do 24h o wyniku badania oraz o przyjęciu.**