

27 lutego 2020

## Komunikat PPIS w Janowie Lubelskim





PAŃSTWOWY POWIATOWY  
INSPEKTOR SANITARNY  
w JANOWIE LUBELSKIM

Janów Lubelski 24.02.2020 r.

23-300 Janów Lubelski, ul. Wojska Polskiego 28  
tel. 15 8725 400, fax. 15 8724 762  
[sekretariat@sanepid-janowlub.pl](mailto:sekretariat@sanepid-janowlub.pl)  
[psse.janowlubelski@pis.gov.pl](mailto:psse.janowlubelski@pis.gov.pl)

## KOMUNIKAT !!!

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Janowie Lubelskim informuje, że w związku z zagrożeniem związanym z szybko rozprzestrzeniającym się koronawirusem SARS-CoV-2 (wcześniej 2019-nCoV), Główny Inspektor Sanitarny **NIE ZALECA** podróżowania do Chin, Korei Południowej oraz Włoch (w szczególności do regionu Lombardia, Wenecja Euganejska, Piemont, Emilia Romagna, Lacjum), Iranu, Japonii, Tajlandii, Wietnamu, Singapuru i Tajwanu, ze względu na szerzenie się wirusa w populacji. W związku z sytuacją epidemiologiczną w północnych Włoszech osoby wracające z rejonów, gdzie występuje ognisko zarażenia koronawirusem, proszone są o natychmiastowy kontakt telefoniczny z Państwowym Powiatowym Inspektorem Sanitarnym w Janowie Lubelskim.

W związku z ogniskami koronawirusa w północnych Włoszech rząd włoski wydał dekret, na mocy którego zakazano wstępu oraz opuszczania 10 gmin w Lombardii, oraz jednej gminy w Wenecji Euganejskiej.

W świetle aktualnie dostępnych informacji z Europejskiego Centrum Zapobiegania i Kontroli Chorób wynika, że obecnie istnieje **wysokie** prawdopodobieństwo zakażenia wirusem obywateli Unii Europejskiej i Wielkiej Brytanii, zamieszkujących lub odwiedzających obszary, w których podejrzewa się utrzymującą transmisję wirusa między ludźmi.

Aby chronić siebie i innych przed zachorowaniem Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Janowie Lubelskim zwraca się z prośbą o przestrzeganie podstawowych zasad higieny w celu maksymalnego zminimalizowania rozprzestrzeniania się wirusa. W załączeniu Informacja Głównego Inspektora Sanitarnego z dnia 24.02.2020r. dla osób powracających z północnych Włoch.

Państwowy  
Powiatowy Inspektor Sanitarny  
w Janowie Lubelskim  
  
mgr Elżbieta Kurzyńska

# CHROŃ SIEBIE I INNYCH PRZED ZACHOROWANIEM

## 1. MYJ CZĘSTO RĘCE

Myj ręce wodą z mydłem lub używając środka odkażającego na bazie alkoholu.

### **Dlaczego?**

Mycie rąk wodą z mydłem lub środkiem na bazie alkoholu zabija wirusy, jeśli są na twoich rękach.

## 2. ZACHOWUJ ZASADY HIGIENY UKŁADU ODDECHOWEGO

Jeśli kichasz lub kaszlesz, zasłoń usta i nos zgiętym ramieniem (kichaj w zgięcie łokcia) lub chusteczką, którą następnie wyrzuć natychmiast do zamkniętego kosza na śmieci.

### **Dlaczego?**

Zasłanianie ust i nosa podczas kaszlu zapobiega rozprzestrzenianiu się bakterii i wirusów. Jeśli podczas kaszlu lub kichania zasłaniasz się dłonią, możesz następnie przenieść drobnoustroje na innych ludzi (np. podając im rękę) lub przedmioty (np. dotykając klamek, włączników światła i innych powierzchni).

## 3. UTRZYMUJ ODPOWIEDNIĄ ODLEGŁOŚĆ

Nie zbliżaj się do innych na mniej niż 1 metr, a zwłaszcza do osób, które kaszlą, kichają lub mają gorączkę.

### **Dlaczego?**

Kiedy osoba mająca zakażenie układu oddechowego: kaszle lub kicha, może rozprzestrzeniać małe ilości wydzieliny („kropelki”, stąd nazwa przenoszenia takich chorób – droga kropelkową) zawierającej wirus. Jeśli będziesz blisko, możesz zostać zakażony.

## 4. UNIKAJ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST

### **Dlaczego?**

Twoje dłonie mają kontakt z różnymi powierzchniami, na których może znajdować się wirus. Jeśli dotykasz później oczu, nosa lub ust, możesz przenieść na siebie zakażenie.

## **5. JEŚLI MASZ GORĄCZKĘ, KASZEL I TRUDNOŚCI Z ODDYCHANIEM, ZGŁOŚ SIĘ PILNIE DO LEKARZA**

Jeżeli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w Chinach, Korei Południowej, Włoszech (w szczególności w regionach: Lombardia, Wenecja Euganejska, Piemont, Emilia Romagna, Lacjum), Iranie, Japonii, Tajlandii, Wietnamie, Singapurze i Tajwanie lub miałeś kontakt z osobą, która przebywała w tym czasie w wyżej wymienionych miejscach, a jednocześnie masz gorączkę, kaszel lub duszności, to powinieneś zgłosić się do najbliższego szpitalnego oddziału chorób zakaźnych.

### **Dlaczego?**

W przypadku wystąpienia objawów, takich jak gorączka, kaszel i trudności z oddychaniem, bardzo ważne jest, żeby zgłosić się pilnie do lekarza, ponieważ ich powodem może być zakażenie układu oddechowego lub inna poważna choroba. Objawy ze strony układu oddechowego mogą mieć wiele przyczyn i w zależności od twojej sytuacji, historii podróży i innych okoliczności (np. kontaktu z osobą, która mogła być zakażona), jedną z przyczyn może być koronawirus z Wuhan.

## **6. JEŚLI MASZ ŁAGODNE OBJAWY ZAKAŻENIA UKŁADU ODDECHOWEGO I W OSTATNIM CZASIE NIE PODRÓŻOWAŁEŚ, ZACHOWUJ ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I ODPOWIEDNIĄ HIGIENĘ, A TAKŻE POZOSTAŃ W DOMU DO CZASU, AŻ WYZDROWIEJESZ.**



# 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 dezynfekcyjny



Wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza bezpośrednio po użyciu

Po kaszlu, kichaniu oraz podczas opieki nad chorym, **przecieraj ręce** chusteczkami do dezynfekcji lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu, lub myj ręce wodą i mydłem



World Health  
Organization

# 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 informacje o miejscach i czasie swoich ostatnich podróży

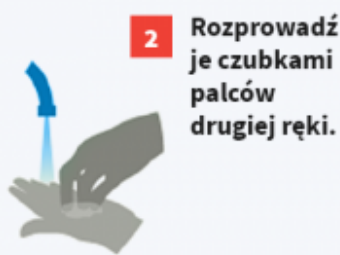


World Health Organization

# Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płytkie zagłębienie dłoni.



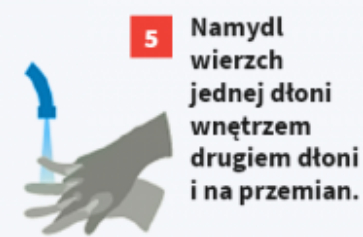
2 Rozprowadź je czubkami palców drugiej ręki.



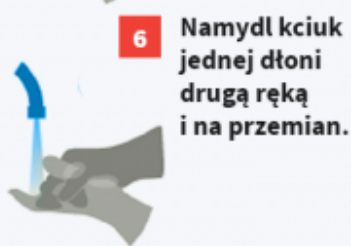
3 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



4 Spleć palce i namydl je.



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



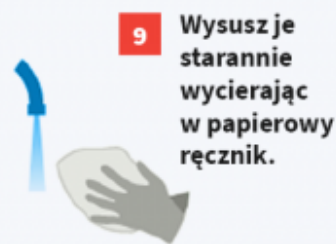
6 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



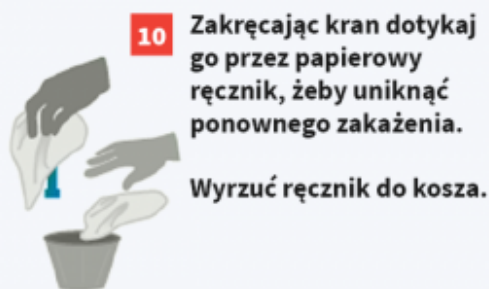
7 Namydl obydwie nadgarstki.



8 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło.



9 Wysusz je starannie wycierając w papierowy ręcznik.



10 Zakręcając kran dotykaj go przez papierowy ręcznik, żeby uniknąć ponownego zakażenia. Wyrzucić ręcznik do kosza.

## Pamiętaj:

Regularnie używaj kremu nawilżającego do rąk, żeby uniknąć pęknięcia naskórka.

## Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Całkowity czas:  
15-30 sekund

