



APEL DO MIESZKAŃCÓW POWIATU ZŁOTORYJSKIEGO W ZWIĄZKU Z RYZYKIEM ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Złotoryi apeluje do mieszkańców powiatu złotoryjskiego, aby w najbliższym czasie **w miarę możliwości pozostać w domu**. Unikać dużych skupisk ludzi takich jak: galerie handlowe, sklepy wielkopowierzchniowe, restauracje, puby itp. Czasu wolnego od zajęć lekcyjnych nie należy traktować jako dodatkowych ferii, to czas mądrych wyborów zdrowotnych. **Bądźmy odpowiedzialni za zdrowie swoje i najbliższych, otoczmy opieką osoby starsze i chore.** Korzystajmy tylko z rzetelnych i wiarygodnych źródeł informacji.

Pamiętajmy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa i higieny:

- dokładne mycie rąk wodą z mydłem przez min. 30 sekund lub ich dezynfekcja środkiem na bazie alkoholu (min. 60%),
- zachowanie bezpiecznej odległości od rozmówcy (1-1,5 metra),
- podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%),
- nie dotykać okolic oczu, nosa i ust,
- dezynfekować telefony komórkowe, klawiatury komputerów, klamki, włączniki i inne przedmioty codziennego użytku,
- odpowiednio nawadniać organizm i przestrzegać zbilansowanej diety aby wzmacniać odporność.

Jeżeli zaobserwujesz u siebie objawy takie jak: gorączka powyżej 38°, kaszel i duszności lub miałeś kontakt z osobą chorą na koronawirusa SARS-CoV-2 **nie zgłaszaj się osobiście** do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej w szpitalu ani do

Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Złotoryi.

Powiadom nas **WYŁĄCZNIE** telefonicznie:

698 065 416

(telefon całodobowy)

#zostanwdomu #zdrowie #odpowiedzialnosc #higiena