



**MOPR  
SUWAŁKI**

**[Koronawirus, informacje i zalecenia  
\(http://mopr.suwalki.pl/aktualnosc/aktualnosci/751-koronawirus-informacje-i-zalecenia\)](http://mopr.suwalki.pl/aktualnosc/aktualnosci/751-koronawirus-informacje-i-zalecenia)**

*Dodane przez admin - pon., 27/04/2020 - 10:39*



**Kategoria**

- [Aktualności \(http://mopr.suwalki.pl/aktualnosci/aktualnosci\)](http://mopr.suwalki.pl/aktualnosci/aktualnosci)

**KORONAWIRUS** powoduje gorączkę, kaszel, duszności, 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.

**Infolinia NFZ**

**800 190 590**

[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)

Link poniżej kieruje do aktualnych, oficjalnych i wiarygodnych informacji na temat nowego koronawirusa SARS-Cov-2 wywołującego chorobę COVID-19 oraz informacje jak zachować środki ostrożności i jak postępować w przypadku podejrzenia zakażenia u siebie lub swoich bliskich.

Link do kampanii edukacyjnej:

- <https://www.gov.pl/web/koronawirus/> (<https://www.gov.pl/web/koronawirus/>)
- [Wychodzisz z domu? Zasłoń usta i nos!](https://www.gov.pl/web/koronawirus/zaslon-usta-i-nos) (<https://www.gov.pl/web/koronawirus/zaslon-usta-i-nos>)
- [pomoc potrzebującym](https://www.gov.pl/web/koronawirus/pomoc-dla-potrzebujacych) (<https://www.gov.pl/web/koronawirus/pomoc-dla-potrzebujacych>)
- <https://www.gov.pl/web/zdrowie/zalecenia-dla-pacjenta-z-dodatnim-wynikiem-badania-wkierunku-koronawirusa-ze-wskazaniem-do-izolacji-w-warunkach-domowych> (<https://www.gov.pl/web/zdrowie/zalecenia-dla-pacjenta-z-dodatnim-wynikiem-badania-wkierunku-koronawirusa-ze-wskazaniem-do-izolacji-w-warunkach-domowych>)

- [u- koronawirusa-ze-wskazaniem-do-izolacji-w-warunkach-domowych\)](#)
- <https://www.gov.pl/web/zdrowie/tymczasowe-zalecenia-dla-pracodawcow-w-zwiazku-zkoronawirusem-sars-cov-2>  
(<https://www.gov.pl/web/zdrowie/tymczasowe-zalecenia-dla-pracodawcow-w-zwiazku-zkoronawirusem-sars-cov-2>)
  - [wsparcie dla osób/rodzin doświadczających przemocy w rodzinie w związku z epidemią wirusa SARS- Co V -2 \(plik pdf, 167kB\)](#) (<http://mops.suwalki.pl/strona/pdf/wsparcieprzemoccov2.pdf>)

---

**Source URL:** <http://mopr.suwalki.pl/aktualnosc/aktualnosci/751-koronawirus-informacje-i-zalecenia>