

**KORONAWIRUS (lub inne wirusy grypopodobne) wywołuje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.**

**Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas: mówienia, kichania i kaszlu.**

**Sposoby ochrony zdrowia w okresie wzmożonej zachorowalności na grypę:**

często myj ręce, używając mydła i wody

**unikaj** pocierania okolic nosa, ust, oczu

**zachowaj szczególną higienę** po podróży środkami komunikacji miejskiej, obecności w miejscach publicznych np. sklepy

**unikaj** miejsc zgromadzeń

**dbaj** o zdrowy styl życia : ubranie-ochrona przed chłodem, przemoknięciem, sen, zdrowa dieta

kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**. (dobrym sposobem jest zgiętą ręką)

**zachowaj co najmniej 1 metr** odległości od osób, które kaszlą i kichają.

jeśli wracasz z regionu, gdzie występuje koronawirus **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, **powiadom telefonicznie** o tym stację sanitarno-epidemiologiczną: Sanepid w Tarnowie:

**602 430 042    lub    666 035 666 - czynne całodobowo**

**lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.:**

**Tarnów:** Szpital Szczeklika ul. Szpitalna 13(dzieci)

**Kraków:** Szpital Jana Pawła w Krakowie ul. Prądnicka 80 (Dzieci i dorośli)

i Szpital Uniwersytecki w Krakowie ul. M. Jakubowskiego 2( dorośli)

**Jeżeli występują u Twojego dziecka jakiegokolwiek objawy grypopodobne:** idź do lekarza, obserwuj, **pozostaw w domu**, aż do poprawy samopoczucia i ustąpienia objawów.

**INFORMACJE BIEŻĄCE NT. KORONAWIRUSA :**

**www.gov.pl.- co musisz wiedzieć o koronawirusie**