



Bądź na bieżąco!
Aktualne informacje
na stronie:
www.pcpr.augustow.pl

Uwaga!

W związku z rozpowszechnianiem się na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej choroby zakaźnej COVID-19 wywołanej wirusem SARS-CoV-2, w trosce o Państwa bezpieczeństwo, prosimy o wprowadzenie i bezwzględne przestrzeganie wzmożonego reżimu sanitarnego. Prosimy o zapoznanie się i stosowanie podstawowych zasad dotyczących zapobiegania wirusa SARS-CoV-2 dostępnych na stronie:

www.gov.pl/web/koronawirus

Infolinii: 800 190 590

oraz zaleceń

Głównego Inspektora Sanitarnego
dostępnych na stronie

www.gis.gov.pl/kategoria/aktualnosci

Przestrzeganie higieny chroni przed koronawirusem

Woda i mydło są Twoimi najważniejszymi sprzymierzeńcami w walce z koronawirusem. Przestrzegaj kilku prostych zasad, a zmniejszysz ryzyko zakażenia.

Chorobotwórcze drobnoustroje mogą znajdować się na powierzchni rzeczy, których codziennie dotykamy, takich jak pieniądze, klawiatura komputera, telefon komórkowy, testery kosmetyków w sklepach, piloty do telewizorów. To dlatego, że wiele osób ich dotyka oraz rzadko pamiętamy o ich dezynfekowaniu.

Chociaż wirusy potrzebują żywego nosiciela, by żyć i się namnażać, to potrafią przetrwać także poza żywym organizmem i w ten sposób zakażać. To, ile czasu przetrwają, zależy m.in. od temperatury, wilgotności, odczynu (pH) i promieniowania ultrafioletowego (np. nasłonecznienia). Wirus grypy na gładkiej powierzchni potrafi przetrwać nawet 48 godzin, a na jednorazowej chusteczce do nosa do 12 godzin.

Badania sugerują, że koronawirusy (np. SARS, MERS) mogą utrzymywać się na powierzchniach przez kilka godzin lub nawet kilka (2-3) dni. Może się to różnić w różnych warunkach (np. rodzaj powierzchni, temperatura lub wilgotność otoczenia). Dlatego Twoim największym sprzymierzeńcem jest, poza odpornością organizmu, przestrzeganie zasad higieny.

Zachowaj odległości

- Nie podawaj ręki, nie całuj na powitanie, nie obejmuj.
- Wirus przenosi się drogą kropelkową – zachowaj dystans od rozmówcy 1–1,5 metra.
- Jeśli możesz zostań w domu i unikaj dużych skupisk ludzkich.
- Unikaj bliskiego kontaktu z chorymi.



Zachowaj zasady higieny

- Myj ręce mydłem przez 30 sekund, dokładnie, nie omijając żadnej części, tak jak jest to opisane w instrukcji Głównego Inspektoratu Sanitarnego:
 - zawsze jak wracasz do domu
 - zawsze przed jedzeniem
 - po przyjsciu do pracy
 - każdorazowo po przemieszczeniu się publicznym transportem
 - po skorzystaniu z toalety
 - po wydmuchaniu nosa, kaszlu lub kichaniu
 - zawsze, jeśli ręce są brudne, lepkie itp.
- Najlepiej wytrzyj ręce w papierowy ręcznik. Jeśli używasz ręcznika z tkaniny, pierz go często.
- Jeśli nosisz tipsy lub długie paznokcie, używaj szczoteczki do paznokci (i często ją dezynfekuj).

Zapoznaj się z instrukcją mycia rąk na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego

- Jeśli mydło i woda nie są łatwo dostępne, użyj środka dezynfekującego zawierającego co najmniej 60% alkoholu. Możesz go też użyć po umyciu rąk.
- Jeśli kaszlesz, kichasz, wycierasz nos, używaj jednorazowych chusteczek, a potem od razu je wyrzucaj.
- Jeśli kichasz, zastoń usta jednorazową chusteczką lub przedramieniem, a nie dłonią.
- Nie dotykaj twarzy, a zwłaszcza ust i nosa.
- Maseczki ochronne przeznaczone są dla osób chorych, opiekujących się chorymi oraz pracowników ochrony zdrowia.



- W miarę możliwości włączniki światła, przyciski w windzie, klamki itp. naciskaj łokciem lub kostką zgiętego palca.
- Nie dotykaj guzików w autobusach, tramwajach i metrze, przycisków stop, ani żółtych guzików na przejściach.
- Nie liź znaczków na poczcie, nie zwilżaj palców, by przewrócić kartkę lub otworzyć plastikową torebkę.
- W domu czyść i dezynfekuj często dotykane przedmioty i powierzchnie (np. stoły, blaty, włączniki światła, klamki i uchwyty szafek) za pomocą wody z detergentem lub innych odpowiednich środków.
- Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym).
- Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas jedzenia.
- Nie jedz niczego bez umycia rąk, czyli na mieście nie rozpakowuj batonika czy innego jedzenia, żeby je zjeść.
- Rutynowo czyść wszystkie często dotykane powierzchnie w miejscu pracy, takie jak klawiatury, blaty i klamki.

Augustów, 25 marca 2020 r.



PCPR
w Augustowie

**Powiatowe Centrum
Pomocy Rodzinie w Augustowie**

ul. Młyńska 52
16-300 Augustów
tel: 87 643 20 71
tel: 508 547 681

e-mail: pcpr@st.augustow.wrotapodlasia.pl

www.pcpr.augustow.pl