



POMÓŻ OGRANICZYĆ ROZPRZESTRZENIANIE SIĘ COVID-19

PODEJMIJ KROKI W CELU OGRANICZENIA ROZPRZESTRZENIANIA SIĘ CHOROBY KORONAWIRUSOWEJ (COVID-19):



postępuj zgodnie z zaleceniami lokalnej instytucji zdrowia publicznego



często myj ręce mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund



jeśli mydło i woda nie są dostępne, używaj środków dezynfekujących na bazie alkoholu



staraj się nie dotykać oczu, nosa ani ust



unikaj bliskiego kontaktu z osobami chorymi



gdy kaszlesz lub kichasz, zasłaniaj usta rękawem, a nie dłonią



spędzaj jak najwięcej czasu w domu, a jeśli musisz wyjść, zachowuj odległość około 2 metrów od innych osób

OBJAWY

Objawy COVID-19 mogą być zarówno bardzo łagodne, jak też poważniejsze i mogą pojawić się do 14 dni po ekspozycji na wirusa.



GORĄCZKA

(większa lub równa 38 °C)



KASZEL



TRUDNOŚCI W ODDYCHANIU

JEŚLI MASZ OBJAWY



Odosobnij się w domu, aby uniknąć rozprzestrzeniania się choroby.



Unikaj wizyt u osób starszych lub osób ze schorzeniami. Osoby te są bardziej narażone na wystąpienie ciężkiej choroby.



Zatelefonuj zanim udasz się z wizytą do pracownika służby zdrowia lub zatelefonuj do lokalnej instytucji zdrowia publicznego.



Jeśli objawy nasila się, skontaktuj się natychmiast z placówką opieki zdrowotnej lub instytucją zdrowia publicznego i postępuj zgodnie z ich instrukcjami.

ABY UZYSKAĆ INFORMACJE NA TEMAT COVID-19:

☎ 1-833-784-4397

@ canada.ca/coronavirus