

12 ZASAD OCHRONY PRZED KORONAWIRUSEM (COVID-19) DLA OSÓB Z NIEDOBORAMI ODPORNOŚCI



1. Staraj się zachować spokój i nie panikuj

Panika niczemu nie służy. Podążaj za wskazaniami lekarzy oraz władz.



2. Ogranicz do minimum aktywność zawodową i szkolną

Poproś o możliwość pracy zdalnej, weź urlop lub – jeśli się kwalifikujesz – poproś lekarza o zwolnienie z pracy.



3. Zrezygnuj z wszelkich aktywności towarzyskich

W najbliższych tygodniach zaniechaj zarówno wyjść „na miasto”, jak i zapraszania gości do siebie.



4. Bezwzględnie unikaj skupisk ludzkich

Zrezygnuj z podróży komunikacją miejską, uczestnictwa w obrzędach religijnych, zakupów, chodzenia na siłownię czy treningi.



5. Na dalszych trasach podróżuj tylko samochodem

Jeśli musisz pilnie udać się w podróż, skorzystaj z własnego samochodu i bezwzględnie unikaj obszarów, gdzie doszło do zachorowań.



6. Dbaj o higienę i często myj oraz dezynfekuj ręce

Myj ręce i używaj środków dezynfekujących po powrocie do domu, przed posiłkiem, po kontakcie z innymi osobami.



7. Unikaj dotykania własnej twarzy

Przede wszystkim nie dotykaj oczu, uszu, ust i nosa - to miejsca, przez które wirus może łatwo trafić do Twojego organizmu.



8. Ogranicz gesty na powitanie i pożegnanie

Bezwzględnie nie podawaj ręki i nie wymieniaj pocałunków - zastąp je słowami i skinieniem głowy.



9. Unikaj niepotrzebnych wizyt w poradniach i szpitalach

Jeśli potrzebujesz leków, zadzwoń do poradni i poproś o e-receptę, przesuń planowe wizyty u specjalistów, o ile nie są one pilne.



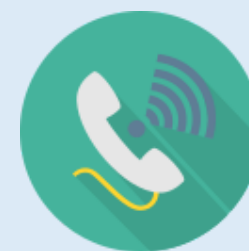
10. Zadbaj o edukację swoich domowników

Postaraj się, aby do powyższych zasad zastosowały się także osoby, z którymi mieszkasz – ze względu na to, że mogą być one dla Ciebie źródłem zakażenia.



11. Przyjmujesz przeciwciała? Rób to regularnie

Immunoglobuliny nie chronią Cię przed koronawirusem (dlatego nie ma sensu zwiększanie ich dawki), ale przed innymi infekcjami - już tak.



12. Zadzwoń do poradni immunologicznej przed wizytą

Jeśli zbliża się Twój termin wizyty u immunologa, zadzwoń i zapytaj o aktualne warunki przyjęcia – sytuacja w szpitalach zmienia się dynamicznie.