

## Informacji zasięgaj i je sprawdzaj w wiarygodnych źródłach:

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

Bezpłatna infolinia ogólnopolska: 24h/7dn: **800 190 590**

### W Toruniu:

– SANEPID: **692 282 098** - całodobowo lub **112**

W ciągu ostatnich 14 dni **wróciłeś** z regionu, w którym występuje korona wirus?

lub

**Miałeś kontakt** z inną osobą, która w ciągu ostatnich 14 dni wróciła z regionu, w którym występuje korona wirus lub

**Miałeś kontakt** z inną osobą u której **potwierdzono zarażenie?**

**Masz objawy:** gorączka 38°C lub wyższa,  
- kaszel, duszności, sploty oddech to

**Niezwłocznie** skontaktuj się z telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną:

**692 282 098** - całodobowo

lub 56 622 50 29 (w godzinach pracy)

lub

zadzwoń na numer **112** - całodobowo

lub

zadzwoń na infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia

**800 190 590** - całodobowo

Dalej postępuj zgodnie ze wskazówkami podanymi ci przez telefon.

**Gdy wracasz z zagranicy** z regionu, w którym występuje koronawirus:

**Informacje:**

[www.gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-podrozujacych](http://www.gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-podrozujacych)

*Po przekroczeniu granicy każdy obywatel zostanie zarejestrowany, a także przebadany. Zostanie również skierowany na obowiązkową 14-dniową kwarantannę domową pod karą grzywny. Ma to zabezpieczyć przed ewentualnym dalszym rozprzestrzenianiem się koronawirusa.*

## Jak chronić się przed koronawirusem:

Często myj ręce wodą z mydłem

i unikaj dotykania oczu, nosa i ust.



Kiedy **kaszlesz** lub **kichasz**, zawsze **zakrywaj** usta i nos

**zgiętym łokciem**

lub

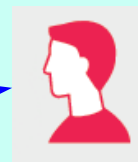
**chusteczką.**



Zachowaj **bezpieczną odległość** (2 m i więcej) od osoby, która kaszle kicha bądź ma gorączkę.



2 m lub więcej



**Masz objawy:** gorączka 38°C lub wyższa, kaszel, duszności, sploty oddech, **ale:**

**nie podróżowałeś** do krajów w których występuje koronawirus ,

**nie miałeś kontaktu** z inną osobą, która wróciła w ciągu ostatnich 14 dni z krajów w których występuje koronawirus,

**nie miałeś kontaktu** z osobą u której **potwierdzono zarażenie**

– stosuj podstawowe zasady ochrony podczas kaszlu, kichania i higieny rąk

– pozostań w domu

– skontaktuj się **telefonicznie** ze swoim **lekarzem rodzinnym** i wykonuj jego zalecenia

## Koronawirus jak się chronić

**najważniejsze informacje i zalecenia**

## Pamiętaj!

Jeśli podejrzewasz u siebie koronawirusa to **sprawdź:**

**czy spełniasz 3 warunki**, które świadczą o ryzyku:



W ciągu ostatnich 14 dni przebywałeś na obszarach objętych wirusem lub miałeś kontakt z osobą zarażoną

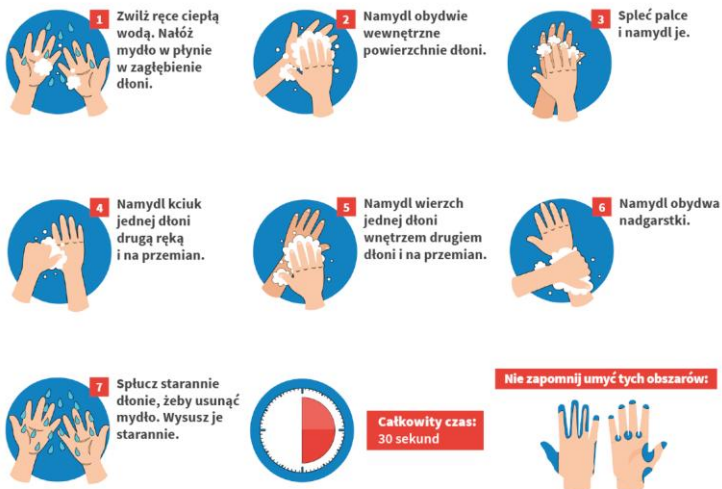


Masz podwyższoną temperaturę (38°C lub więcej)



Obserwujesz u siebie kaszel połączony z dusznościami i trudnością z oddychaniem

## JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



## Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk, który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania: do wyschnięcia dłoni



## Zasady odbywania kwarantanny

### Jeśli odbywasz kwarantannę domową:

- Nie opuszczaj domu
- Nie wychodź do sklepu
- Jeśli masz **zwierzę**, to na czas trwania kwarantanny **przełącz je** pod opiekę rodziny lub znajomym, jeśli nie ma takiej możliwości poproś telefonicznie o pomoc gminę
- Nie spotykaj się z innymi osobami i nie zapraszaj ludzi do domu
- Jeśli mieszkasz z **rodziną-ogranicz z nią kontakt**:
  - oddziel się w osobnym pokoju i miej zamknięte drzwi
  - staraj się **nie spotykać** z nimi, zachowaj bezpieczną odległość-2m
  - **używaj oddzielnych naczyń** niż pozostałe osoby
  - jeśli możliwe-**korzystaj z osobnej łazienki/toalety**, jeśli nie, to po skorzystaniu z łazienki/toalety **zdezynfekuj ją** dostępnym środkiem czystości
  - **wietrz pokój** (a inni domownicy mieszkanie) kilka razy dziennie
- **Zachowaj zasady higieny**
  - Często myj ręce i dezynfekuj powierzchnie dotykowe (klamki, blaty, ekrany telefonów)
  - Sprawdzaj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie
- **Gdy wystąpi gorączka, kaszel lub duszności** niezwłocznie skontaktuj się **telefonicznie** ze stacją sanitarno-epidemiologiczną, **poinformuj o swoim stanie** zdrowia i zastosuj się do otrzymanych poleceń
- **Udzielaj informacji** o swoim stanie zdrowia dzwoniącym do Ciebie pracownikom Inspekcji Sanitarnej
- W przestrzeganiu kwarantanny **pomagają policjanci** – mogą Cię odwiedzić **w czasie kwarantanny –zawsze będą umundurowani**
- W razie potrzeby kontaktu z lekarzem POZ kontaktuj się telefonicznie lub skorzystaj z teleporady

**Kwarantanna jest obowiązkowa, a za jej nieprzestrzeganie grozi grzywna w wysokości 5000 (pięć tysięcy) zł.**

**Kwarantannę odbywają osoby zdrowe, które miały styczność z osobami zakażonymi lub podejrzanymi o zakażenie**

## Powrót z regionów występowania koronawirusa

- **Jeśli wracasz do Polski z zagranicy** będziesz zobowiązany(a) poddać się obowiązkowej 14-dniowej kwarantannie
- **Kwarantannę domową** odbywasz przez okres 14 dni pod adresem, który podałeś w karcie lokalizacyjnej
- Jeśli będziesz odbywać kwarantannę w domu **przestrzegaj zasad** odbywania kwarantanny
- **Jeśli nie masz możliwości** odbywania kwarantanny w domu, **będziesz ją odbywać w ośrodku** wskazanym Ci przez służby.
- **Stosuj się do poleceń** i wytycznych służb.

## Nie możesz wychodzić z domu i potrzebujesz pomocy

Skontaktuj się z Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Twojej okolicy:

**TORUŃ** : MOPR – tel.: **56 477 00 91**  
lub tel.: **56 477 00 92**

### Powiat Toruński:

PCPR toruński – tel.: 56 662 87 50  
M. Chełmża – MOPS – tel.: 56 675 64 80  
Gm. Chełmża – GOPS – tel.: 56 675 60 19  
Gm. Czernikowo – GOPS – tel.: 542 875 001  
Gm. Lubicz – GOPS – tel.: 56 674 21 55  
Gm. Łubianka – GOPS – tel.: 56 649 56 60  
Gm. Łysomice – GOPS – tel.: 508 394 505 lub 501 804 049  
Gm. Obrowo – GOPS – tel.: 56 678 60 22  
Gm. Wielka Nieszawka – GOPS – tel.: 56 678 12 12 w. 30  
Gm. Żławieś Wielka – GOPS – tel.: 56 674 39 66

Informacje można też uzyskać na stronie internetowej:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/kujawsko-pomorskie>