

CZUJ SIĘ DOBRZE TEJ ZIMY

Jak zapewnić bezpieczeństwo sobie, przyjaciołom i rodzinie



Szczepienia przeciwko Covid-19 i szczepienia przeciwko grypie

Szczepienia przeciwko Covid-19 to najlepszy sposób, aby zmniejszyć ryzyko poważnej choroby i hospitalizacji. Zaszczep się po raz pierwszy, drugi lub przyjmij dawkę uzupełniającą! Szczepienie przeciwko grypie jest najlepszym sposobem, aby uniknąć zarażenia i rozprzestrzeniania się grypy. Jeśli kwalifikujesz się do szczepienia, proszę zaszczep się przeciwko grypie tak szybko jak to możliwe.



Noś maseczkę

Wirusy Covid-19 i grypy są przenoszone drogą powietrzną. Chroń siebie i pomóż zapobiec przenoszeniu wirusa Covid-19 lub grypy na innych ludzi, nosząc maskę w zatłoczonych i zamkniętych miejscach publicznych. Pamiętaj, że nadal możesz zarazić się i przekazać Covid-19, jeśli nie masz żadnych objawów i zostałeś zaszczepiony.



Regularne testy

Ponieważ wiele osób ma Covid-19 bez żadnych objawów, wykonuj regularnie testy przepływu boczego, aby sprawdzić, czy wszystko jest w porządku i czy przypadkiem nie zarażasz innych osób Covid-19.



Izolacja i badanie w momencie pojawienia się objawów

Zasadą jest, że jeśli źle się czujesz, zostań w domu, dopóki nie poczujesz się lepiej. Odróżnienie objawów przeziębienia, grypy i Covid-19 może być trudne, dlatego należy wykonać test PCR na Covid-19, aby to sprawdzić. Jeśli wynik testu jest pozytywny, należy postępować zgodnie z zaleceniami dotyczącymi izolacji.



Wentylacja

Gdy przebywasz w pomieszczeniu i przebywasz z ludźmi z różnych gospodarstw domowych, otwórz okna i/lub drzwi, aby zapewnić dobrą wentylację pomieszczenia. Pozwala to na cyrkulację świeżego powietrza, co zmniejsza liczbę kropelek wirusa, którymi mógłbyś oddychać.



Ręce i przestrzeń

Proste kroki polegające na zachowaniu dystansu do osób spoza gospodarstwa domowego i regularnym myciu rąk pomogą zmniejszyć szansę na wdychanie lub dotknięcie kropli wirusa Covid-19 lub grypy.