

KORONAWIRUS - ZALECENIA

KORONAWIRUS - ZALECENIA

Wójt Gminy Lyski oraz Straż Gminna w Lyskach

apelują do mieszkańców o pozostanie w domach.

Chodzi o stosowanie się do zasad bezpieczeństwa w związku z zagrożeniem epidemicznym.

Unikaj wychodzenia z domu z wyjątkiem przemieszczania się w celu:

- wykonywania czynności zawodowych lub zadań służbowych, lub pozarolniczej działalności gospodarczej, lub prowadzenia działalności rolniczej lub prac w gospodarstwie rolnym, oraz zakupu towarów i usług z tym związanych;
- zaspokajania niezbędnych potrzeb związanych z bieżącymi sprawami życia codziennego, w tym uzyskania opieki zdrowotnej lub psychologicznej oraz osoby najbliższej;
- wykonywania ochotniczo i bez wynagrodzenia świadczeń na rzecz przeciwdziałania skutkom COVID-19, w tym w ramach wolontariatu;
- sprawowania lub uczestniczenia w sprawowaniu kultu religijnego, w tym czynności lub obrzędów religijnych.

W przypadku gdy przemieszczanie się następuje:

- pieszo – jednocześnie mogą się poruszać dwie osoby w odległości nie mniejszej niż 1,5 m od siebie; środkami publicznego transportu zbiorowego – środkiem tym można przewozić, w tym samym czasie, nie więcej osób, niż wynosi połowa miejsc siedzących.

Często myj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów lub żeli na bazie alkoholu (min. 60%).

Uzasadnienie: Mycie rąk tym sposobem zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.

Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania

Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu – płynów lub żeli na bazie alkoholu (min. 60%).

Uzasadnienie: Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się wirusów. Jeśli kichasz lub kaszlesz w dłoń, możesz zanieczyścić przedmioty lub dotykane osoby.

Zachowaj bezpieczną odległość – co najmniej 3 metry odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę.

Uzasadnienie: Gdy ktoś zarażony wirusem powodującym chorobę układu oddechowego, taką jak COVID-19, kaszle lub kicha, wydala pod ciśnieniem małe kropelki śliny i śluzu zawierające wirusa. Jeśli jesteś zbyt blisko, istnieje ryzyko, że możesz wdychać wirusa.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust – gdyż dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być skażone wirusem. Jeżeli dotkniesz oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, możesz przenieść wirusa z powierzchni na siebie.

Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej zgodnie z informacją zamieszczoną na stronie Urzędu Gminy. Objawy ze strony układu oddechowego z towarzyszącą gorączką mogą mieć wiele przyczyn np. wirusową, bakteryjną, inną.

Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś ostatnio, to pamiętaj o stosowaniu podstawowych zasad ochrony podczas kaszlu, kichania oraz higieny rąk i pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe.

Maseczki na twarz - nie zaleca się używania masek przez zdrowych ludzi w celu zapobieżenia rozprzestrzenianiu się COVID-19

Uzasadnienie: Noszenie maseczki zasłaniającej usta i nos może pomóc ograniczyć rozprzestrzenianie się niektórych chorób układu oddechowego. Jednak stosowanie samej maseczki nie gwarantuje powstrzymania infekcji i powinno być połączone ze stosowaniem innych środków zapobiegawczych, w tym higieną rąk i zasadami ochrony podczas kaszlu czy kichania oraz unikaniem bliskiego kontaktu z innymi ludźmi (co najmniej 1,5 metra odległości). Światowa Organizacja Zdrowia doradza racjonalne stosowanie maseczek.

Używaj maseczek tylko wtedy, gdy masz objawy ze strony układu oddechowego (kaszel lub kichanie), podejrzewasz u siebie infekcję przebiegającą z łagodnymi objawami lub opiekujesz się osobą z podejrzeniem infekcji. (dot. nie tylko COVID-19)

Sprzęt ochrony układu oddechowego powinien być oznakowany znakiem CE, który potwierdza, że został prawidłowo zaprojektowany i skonstruowany, wykonany z właściwych materiałów.

Chroń siebie i innych przed zachorowaniem

Podejrzanie zakażenia COVID-19 jest powiązane:

1. z podróżowaniem, w którym zgłoszono przypadki zakażenia COVID-19,
2. bliskim kontaktem z kimś, kto podróżował i ma objawy ze strony układu oddechowego.

Zachęcamy do zapoznania się informacjami zamieszczanymi na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego, m.in. z „Komunikatem dla podróżujących”, „Zasadami postępowania z osobami podejrzanymi o zakażenie koronawirusem COVID-19” oraz „Zasadami postępowania z osobami podejrzanymi o zakażenie nowym koronawirusem COVID-19 w podróży lotniczej”.

