pacjent.gov.pl

Zdrowa moda: noś maseczkę, myj ręce

Data aktualizacji
2024-12-02

Jesień to początek sezonu zachorowań. Jesienią i zimą częściej łapiemy infekcje przenoszone drogą oddechową (m.in. koronawirusy, grypa, RSV). Nadal można zakazić się COVID-19.

Osoby w wieku 65 lat i starsze oraz pacjenci z przewlekłymi chorobami towarzyszącymi mogą przechodzić przez rozmaite choroby ciężej.

Co zrobić, by nie zachorować

Twoim największym sprzymierzeńcem jest przestrzeganie zasad higieny.

Możesz zakazić się wirusami przenoszonymi drogą oddechową poprzez kontakt z osobą chorą, ale również poprzez kontakt z powierzchnią, na której osadziły się kropelki śliny chorego.

Sanepid przypomina, że dotychczasowe zalecenia nie zmieniły się:

- zaszczep się, zwłaszcza jeśli jesteś w grupie ryzyka, np. jesteś osobą starszą lub z chorobami przewlekłymi
- podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos chusteczką jednorazową, ewentualnie kichaj w zgięcie łokcia
- jeśli podróżujesz w ścisku komunikacją publiczną, idziesz do przychodni, szpitala, apteki – maseczka jest skutecznym sposobem, by chronić siebie i innych
- podczas choroby zostań w domu
- zachowaj dystans w kontakcie z osobą chorą, a najlepiej zakładaj maseczkę
- nie podawaj ręki, nie całuj na powitanie, nie obejmuj
- myj ręce mydłem przez 30 sekund, dokładnie, nie omijając żadnej części, tak jak jest to opisane w **instrukcji Głównego Inspektoratu Sanitarnego**:
    - zawsze jak wracasz do domu
    - zawsze przed jedzeniem
    - po przyjściu do pracy
    - każdorazowo po przemieszczeniu się publicznym transportem
    - po skorzystaniu z toalety
    - po wydmuchaniu nosa, kaszlu lub kichaniu
    - zawsze, jeśli ręce są brudne, lepkie itp.
- czyść wszystkie często dotykane powierzchnie w domu i w miejscu pracy, takie jak klawiatury, blaty, klamki i kontakty.

Przestrzeganie tych zasad w życiu codziennym jest wyrazem odpowiedzialności i dbałości o zdrowie wszystkich.

Przeczytaj też

Krztusiec – dlaczego jest groźny

Krztusiec jest ostrą zakaźną chorobą układu oddechowego. Przechorowanie krztuśca ani szczepienia wykonane w dzieciństwie i wieku nastoletnim nie uodparniają na całe życie. Dlatego trzeba powtarzać dawki przypominające szczepionki nawet w wieku dorosłym

Odra – groźna wirusowa choroba

Zastanawiasz się, dlaczego powracają choroby, które były od lat nieobecne? Jaki to ma związek ze szczepieniem dzieci i czy ma wpływ na zdrowie dorosłych? Odra jest jedną z najbardziej zaraźliwych chorób, które można powstrzymać dzięki szczepieniom

Szczepienia przeciwko COVID-19

Szczepienia przeciw COVID-19 chronią przed ciężkim zachorowaniem. Przeczytaj, co powinieneś wiedzieć o szczepionkach i rejestracji na szczepienie