

# Informacje na temat koronawirusa

## Czy mam koronawirusa?

Już dużo ludzi zostało zarażonych. Niestety nie wszyscy o tym wiedzą.  
Proces zarażenia trwa do dwóch tygodni – wtedy możesz zachorować.

## Jeżeli masz:

→ gorączkę → suchy kaszel → problemy z oddychaniem → ból mięśni i stawów → jesteś zmęczony lub osłabiony. Wtedy prawdopodobnie masz koronawirusa.

**Telefon alarmowy 0179 – 611 84 94**



**\*polski \*english \*русский \*în română**

## Dla kogo koronawirus jest szczególnie niebezpieczny?

- Czy masz więcej niż 50 lat?
- Czy masz inne przewlekłe choroby, na przykład: → cukrzyca → rak → choroby płuc, serca, wątroby, nerek
- osłabioną odporność. Wtedy należysz do osób z grupy ryzyka.

Po zarażeniu koronawirusem możesz ciężko zachorować, możesz nawet umrzeć.  
Jesteś młody i zdrowy? Objawy mogą być słabsze.

## Jak przenosi się koronawirus?

Jednym ze sposobów na rozprzestrzenianie się koronawirusa jest droga kropelkowa, to znaczy, że wirus przenosi się na przykład za pośrednictwem śliny.  
Możesz zarazić się nawet przez małe kropelki. Na przykład w trakcie rozmowy z inną osobą.  
Albo jeżeli dotkniesz innej osoby.

## Jak możesz chronić siebie i innych?

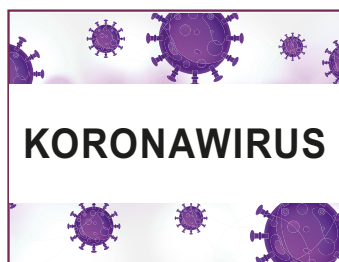
- Nie dotykaj swojej twarzy → Myj ręce często i dokładnie → Kichaj i kaszł we wnętrze łokcia, nie w dłonie. → Unikaj większych grup

## Informacja dla osób bezdomnych i potrzebujących natychmiastowego wsparcia

- Czekasz w kolejce? Zachowaj 1,5 do 2 metrów odstępu od następnej osoby.

### Informacje na [www.polregio.eu/](http://www.polregio.eu/) info-point i na FB

Masz pytania odnośnie wyżywienia i pomocy w trudnych sytuacjach lub do pracownika socjalnego?  
Poinformuj także innych o możliwościach uzyskania wsparcia.



**Wirusem łatwo się zarazić! Chroń siebie i innych!**

**Myj i dezynfekuj ręce bardzo dokładnie i tak często jak to możliwe!**

**Kichaj i kaszł we wnętrze łokcia!  
Noś maskę na twarzy lub zasłaniaj szalem!**

**Unikaj grup ludzi!  
Zachowaj 1,5 metra odstępu od innych!**