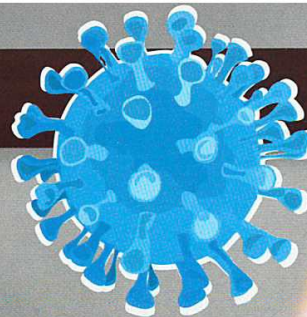


# Koronawirus – jak się chronić?



## Higiena to podstawa

Koronawirus SARS-Cov-2 osłania błona tłuszczowa. Oznacza to, że **można zmyć go z ciała i przedmiotów codziennego użytku poprzez zastosowanie środków chemicznych** – mydła przeciwbakteryjnego, preparatów do dezynfekcji lub alkoholu w stężeniu ok. 70%.

**Ważna jest więc higiena** – częste mycie rąk oraz unikanie kontaktu dłoni z ustami, oczami czy nosem.

## Jak prawidłowo myć ręce? 30 sekund dla bezpieczeństwa

1. Zwilżamy ręce wodą. Nanosimy mydło w płynie, uwzględniając zagłębienia.
2. Namydlamy wewnętrzne powierzchnie dłoni, pocierając je o siebie.
3. Splatamy palce i czyścimy powierzchnie pomiędzy nimi.
4. Namydlamy kciuki.
5. Namydlamy wierzchy dłoni i nadgarstki.
6. Dokładnie sputkujemy.

**Proces powinien zająć ok. 30 sekund!**

## To warto wiedzieć...

Zdaniem Światowej Organizacji Zdrowia okres inkubacji koronawirusa (czyli czas od zarażenia pacjenta do wystąpienia u niego objawów) wynosi od 1 do 14 dni. **Może się zdarzyć, że osoba zarażona nie będzie miała żadnych objawów. Mimo to może zarażać innych!**

U większości zarażonych choroba wywołana koronawirusem przebiega łagodnie. **Najczęściej ciężkie objawy występują u osób, które cierpią na inne schorzenia.**