



Informacja dla osób powracających z terenów, gdzie występuje koronawirus SARS-CoV-2

2020.02.25Aktualizacja: 2020.03.10, 11:52

Jeżeli wróciłeś/wróciłaś z terenu gdzie występuje koronawirus SARS-CoV-2 niezwłocznie!!!

kontaktuj się telefonicznie z:

Powiatowa Stacja Sanitarno Epidemiologiczna w Janowie Lubelskim
tel. **15 87 25 400**
tel. alarmowy po godz. 15:00 i w dni wolne od pracy **697 079 690**

Całodobowa Infolinia NFZ
7 dni w tygodniu
800 190 590

PAMIĘTAJ !!!
czyśto myj ręce wodą z mydłem, a jeżeli nie ma takiej możliwości, np. podczas podróży dezynfekuj preparatem dezynfekcyjnym



Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Rozprowadź je czubkami palców drugiej ręki.



3 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



4 Spleć palce i namydl je.



5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



7 Namydl obydwie nadgarstki.



8 Sptucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło.



9 Wysusz je starannie wycierając w papierowy ręcznik.



10 Zakręcając kran dotykaj go przez papierowy ręcznik, żeby uniknąć ponownego zakażenia.

Wyrzucić ręcznik do kosza.



Całkowity czas:
15-30 sekund

Pamiętaj:

Regularnie używaj kremu nawilżającego do rąk, żeby uniknąć pęknięcia naskórka.

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Więcej na ten temat [Informacja Głównego Inspektora Sanitarnego dla osób powracających z Północnych Włoch](#) [1]

[sanepid.jpg](#) [2]



Powiązane informacje

- [Informacja Głównego Inspektora Sanitarnego dla osób powracających z Północnych Włoch](#)
[1]



Linki:

[1] <https://www.janowlubelski.pl/aktualnosci/dla-mieszkanow/informacja-glownego-inspektora-sanitarnego-dla-osob-powracajacych-z-poln>

[2] https://janowlubelski.pl/sites/default/files/news/images/sanepid_32.jpg