

Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:
do wyschnięcia
dłoni



1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane



Główny Inspektorat
Sanitarny

Typowe, charakterystyczne objawy zarażenia koronawirusem:

- duszność,
- stan podgorączkowy (temperatura ciała pomiędzy 37°C a 38°C),
- objawy przeziębieniowe,

wówczas:

zadzwoń do najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej lub skorzystaj z teleporady u swojego lekarza POZ.

Objawami choroby COVID-19 wywoływanej przez koronawirusa (SARS-CoV-19) mogą być również:

- gorączka,
- kaszel,
- duszności i kłopoty z oddychaniem,
- bóle mięśni i ogólne zmęczenie.

Jeśli masz takie objawy:

- **zadzwoń** natychmiast do najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej i powiedz o swoich objawach;
- **własnym środkiem transportu** pojedź do szpitala z oddziałem zakaźnym lub oddziałem obserwacyjno-zakaźnym, gdzie lekarze określą dalszy tryb postępowania medycznego. Pod żadnym pozorem nie korzystaj ze środków komunikacji publicznej czy taksówek – w ten sposób narażasz innych na zakażenie.

Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Zakopanem:

ul. Chramcówki 19a

34-500 Zakopane

e-mail: zakopane@psse.malopolska.pl

Informacje o postępowaniu w przypadku podejrzenia zakażenia koronawirusem:

od poniedziałku do piątku w godz. 7:30-18:00:

18 20 68 697

od poniedziałku do piątku w godz. od 18.00 do 7.30 oraz w weekendy:

503 677 313

Wykaz szpitali z oddziałami zakaźnymi.

Województwo małopolskie:

1. Kraków, Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej – Szpital Uniwersytecki, ul. Macieja Jakubowskiego 2, (12) 400 20 00, (12) 400 20 21, (12) 400 20 06.
2. Kraków, Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego, Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, os. Na Skarpie 66, dorośli: (12) 622 94 03, (12) 622 93 90, (12) 622 94 07, dzieci: (12) 622 95 03, (12) 622 93 44.
3. Kraków, Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II, ul. Prądnicka 80, (12) 614 23 23, (12) 614 23 22, (12) 614 23 27.
4. Olkusz, Nowy Szpital w Olkuszu Sp. Z o.o., ul. 1000-Lecia 13, (41) 240 12 72, (41) 240 12 76.
5. **Myślenice, Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, ul. Szpitalna 2, (12) 273 03 54, (12) 273 30 50, (12) 273 03 03.**
6. Tarnów, Specjalistyczny Szpital im. E. Szczeklika, ul. Szpitalna 13, (14) 631 03 92, (14) 631 03 67, (14) 631 03 10.
7. Wielogłowy, Szpital Specjalistyczny im. Jędrzeja Śniadeckiego w Nowym Sączu, ul. Dąbrowa 1, (18) 433 21 23.
8. Miechów, Szpital Św. Anny, ul. Szpitalna 3, (41) 382 03 64, (41) 382 02 99
9. Dąbrowa Tarnowska, Zespół Opieki Zdrowotnej, ul. Szpitalna 1, (14) 644 32 88, (14) 644 32 86.
10. Proszowice, Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Proszowicach, ul. Kopernika 13, (12) 386 52 10, (12) 386 52 11, (12) 386 52 03.

Całodobowa infolinia

NFZ

Jak postępować
w przypadku
**podejrzenia zakażenia
koronawirusem
SARS-CoV-2?**

800 190 590



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS_gov



/GISgovpl



/GIS_gov_pl



/gis.gov.pl

Numery telefonów służb medycznych:

999

112

Dane teleadresowe organu prowadzącego Zespołu Szkół Mistrzostwa Sportowego:

Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego

Adres do korespondencji:

ul. Racławicka 56, 30-017 Kraków

Adres siedziby:

ul. Basztowa 22, 31-156 Kraków

Telefon / Infolinia: 12 630 33 33

Fax: 12 63 03 126

E-mail: urząd@umwm.pl

Kuratorium Oświaty w Krakowie

ul. Szlak 73

31-153 Kraków

Telefon: 12 448-11-10

Fax: 12 448-11-62

E-mail: kurator@kuratorium.krakow.pl

Delegatura w Nowym Targu

Plac Słowackiego 14, 34-400 Nowy Targ
(adres tymczasowy)

Telefon: 663 906 106

O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ PODCZAS EGZAMINU!



Nie wchodź na teren szkoły, jeżeli Ty lub osoba, z którą mieszkasz, jest na kwarantannie.



Zachowaj co najmniej 1,5-metrowy odstęp od innych osób, kiedy jest to możliwe.



Zakrywaj usta i nos, dopóki nie zajmiesz miejsca w sali egzaminacyjnej.



Zakrywaj usta i nos, kiedy rozmawiasz z kolegą albo nauczycielem oraz kiedy wychodzisz z sali egzaminacyjnej.



Używaj tylko własnych przyborów do pisania i innych pomocy, np. linijki, cyrkla.



Pamiętaj o dezynfekcji rąk przed skorzystaniem z materiału, sprzętu albo urządzenia, którego używają również inne osoby, np. słownika czy kalkulatora.



Po wyjściu z sali egzaminacyjnej idź bezpośrednio do domu. Wrażeniami po egzaminie podziel się z kolegami telefonicznie, przez komunikator albo w mediach społecznościowych.



Dbaj o higienę! Myj ręce wodą z mydłem. Przestrzegaj zasad mycia i dezynfekcji rąk.



Zakrywaj usta zgięciem łokcia, kiedy kichasz albo kaszlesz.



Jeżeli poczujesz się źle, natychmiast poinformuj o tym nauczyciela.