

CO ROBIĆ W OCZEKIWANIU NA WYNIKI TESTU NA COVID-19?

NIE PANIKUJ

80% ZAKAŻONYCH NIE WYKAŻE OSTRYCH OBJAWÓW I WYZDROWIEJE W DOMU



WOLNO: POZOSTAĆ W ŁÓŻKU



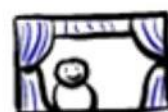
WOLNO: OGLĄDAĆ TELEWIZJĘ



NIE WOLNO: KORZYSTAĆ Z TRANSPORTU PUBLICZNEGO



WOLNO: PIĆ WODĘ I PŁYNY ELEKTROLITOWE



WOLNO: POZOSTAĆ W DOMU



MONITORUJ SWOJE OBJAWY

- ✓ TEMPERATURA
- ✓ KASZEL
- ✓ ZADYSZKA
- ✓ JEŚLI OBJAWY SIĘ ZAOSTRZĄ, POWIEDZ O TYM LEKARZOWI

POZOSTAŃ W DOMU

- ✓ POZOSTAŃ W SWOIM POKOJU
- ✓ ZACHOWAJ ODLEGŁOŚĆ 2 M OD INNYCH
- ✓ UNIKAJ KORZYSTANIA Z TRANSPORTU PUBLICZNEGO

NIE ROZNOŚ WIRUSA

- ✓ CZĘSTO MYJ RĘCE
- ✓ JEŚLI KASZLESZ LUB KICHASZ, ZASŁANIAJ USTA
- ✓ CODZIENNIE CZYŚĆ POWIERZCHNIE I PRZEDMIOTY
- ✓ NIE POŻYCZAJ NIKOMU KOCÓW, NACZYŃ I INNYCH PRZEDMIOTÓW OSOBISTYCH

20 SEKUND



ZAŚPIEWAJ PIOSENKĘ O ALFABECIE

A, B, C...
...X, Y, Z

POINFORMUJ LEKARZA

- ✓ KIEDY DZWONISZ, ABY UMÓWIĆ SIĘ NA WIZYTĘ
- ✓ ZANIM UDASZ SIĘ DO LEKARZA
- ✓ POWIEDZ DYSPOZYTOROWI POGOTOWIA O NAGŁEJ SYTUACJI



NIE PRZERYWAJ KWARANTANNY...

- ✓ PO UZYSKANIU NEGATYWNEGO WYNIKU W TEŚCIE I DO CZASU, AŻ OBJAWY USTĄPIĄ
- ✓ PRZEZ CO NAJMNIEJ 7 DNI PO UZYSKANIU POZYTYWNEGO WYNIKU W TEŚCIE I CO NAJMNIEJ PRZEZ 3 DNI PO WYSTĄPIENIU OBJAWÓW
- ✓ AŻ USTĄPI GORĄCZKA I PRZESTANIESZ ZAŻYWAĆ LEKI PRZECIWGORĄCZKOWE

@epiellie
@benjaminlinas
@the_BMC

