

# KORONAWIRUS – co możesz zrobić, żeby zadbać o siebie i innych

Szanowni Państwo,

Media codziennie przekazują informacje na temat koronawirusa i informują o środkach ostrożności, których powinniśmy przestrzegać. **W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo Klientów i pracowników** Banku Spółdzielczego w Ślesinie, zachęcamy do zapoznania się z poniższymi wytycznymi przygotowanymi w Grupie SGB:

## CO POWINIŚMY WIEDZIEĆ PRZEDE WSZYSTKIM?

- o wirus przenosi się drogą kropelkową (wydychane powietrze, kichnięcia, itp.),
- o koronawirus przez chwilę utrzymuje się w powietrzu, później osiada na powierzchni, gdzie może przetrwać od kilku godzin do nawet 9 dni (w zależności od materiału, temperatury, ruchów powietrza, itp.),
- o pierwsze objawy mogą pojawić się nawet dopiero po 14 dniach od zakażenia (niektóre badania mówią wręcz o 21 dniach),
- o kluczowa dla tempa rozsiewania się koronawirusa jest faza kilku dni tuż po wystąpieniu pierwszych objawów „grypowych”, czyli gorączki, kataru, kaszlu, duszności, bólu mięśni, głowy, ogólnie złego samopoczucia.

## O CO ZADBAĆ?

### DBAJ O ODPORNOŚĆ ORGANIZMU

- odpoczywaj,
- pij dużo gorącej wody – woda z imbirem i cytryną,
- zadbaj o sen,
- wykonuj ćwiczenia fizyczne (nie ma powodu, by przerywać swój codzienny cykl biegania w parku, czy jazdy na rowerze; spacer dotleniający organizm także jest wskazany, rzecz jasna – w miejscach, w których da się uniknąć skupisk ludzi),
- wspieraj organizm i ciało naturalnymi środkami, np. sięgnij po imbir i kurkumę... To naturalne, bardzo dobrze działające środki odkażające i wzmacniające 😊,
- ogranicz spożycie surowych produktów, wszelka obróbka termiczna (gotowanie, smażenie czy gotowanie na parze) zabija wirusy.

### PAMIĘTAJ O HIGIENIE

- myj dłonie tak często, jak tylko to możliwe – starannie, przez 30 sekund,
- używaj wyłącznie ciepłej wody oraz mydła lub środków dezynfekujących,
- dbaj o czystość otoczenia.

## CO MOŻESZ ZROBIĆ?

- w chwili pojawienia się koronawirusa w Twoim otoczeniu (mieście, dzielnicy, osiedlu) ogranicz spotkania do minimum,
- nie dotykaj poręczy i innych przedmiotów w miejscach publicznych,
- otwieraj drzwi z użyciem chusteczki jednorazowej i wyrzuć ją natychmiast po wykorzystaniu,
- wentyluj swoje pomieszczenia (ale wyłącz klimatyzację, która roznosi koronawirusa),
- kasłając zakrywaj usta i nos wewnętrzną częścią łokcia,
- wietrz całe mieszkanie kilka godzin dziennie,
- utrzymuj stabilną temperaturę w mieszkaniu i miejscu pracy (19-22 stopni Celsjusza),
- jeśli wracasz z terenów ogarniętych wirusem, przed powrotem do pracy, zgłoś to swojemu bezpośredniemu przełożonemu, w celu podjęcia wspólnej decyzji, co do działań prewencyjnych,
- jeśli planujesz wyjazd – również zgłoś ten zamiar swojemu bezpośredniemu przełożonemu.

## Warto też pamiętać, że:

- w przypadku jakichkolwiek podejrzeń o zakażeniu należy zgłosić się do najbliższej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej,
- numer telefonu do całodobowej linii informacyjnej NFZ: 800-190-590,
- jeśli czujesz, że zbliża się choroba, nie wybieraj się „na siłę” do pracy – skontaktuj się ze swoim przełożonym i ustalcie, co dla Ciebie będzie najlepsze 😊.

## Aktualne informacje i zalecenia dotyczące podróży można śledzić na stronach:

- Ministerstwa Spraw Zagranicznych – <https://bit.ly/32VtRzD>;
- Ministerstwa Zdrowia – <https://bit.ly/2TMuU0C>;
- Głównego Inspektoratu Sanitarnego – <https://bit.ly/2wASTBC>;

**Trzymajmy się zatem w dobrym zdrowiu!!!**

**Dbajmy o siebie i zachowajmy spokój i zdrowy rozsądek!**