18.03.2020 r.

Drodzy Rodacy
i Goście z zagranicy

Zwracamy się do Was my, personel medyczny pracujący na pierwszej linii walki z epidemią. Dziękujemy za słowa uznania, które od Was płyną.

Wiemy, że chcecie nam pomóc w jak najszybszym opanowaniu epidemii. Działając zgodnie z zaleceniami, aktywnie pomagacie w wygaszaniu epidemii. Bez Was nie damy rady.

Dlatego zwracamy się do Was z apelem o bardzo ścisłe przestrzeganie zaleceń Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego, a szczególnie:

- jeśli możecie – zostańcie w domu
- unikajcie skupisk ludzkich
- zachowajcie odstęp od innych ludzi
- dbajcie o higienę rąk
- ograniczcie wychodzenie z domu do niezbędnego minimum
- zaniechajcie wszelkich spotkań – wykorzystajcie telefon lub Internet do kontaktu z innymi osobami, nawet jeśli jest to sąsiad lub bliski krewny
- zadzwońcie do rodziców i krewnych w podeszłym wieku, przekażcie im nasz apel i zróbcie zakupy
- jeśli przyjechaliście z zagranicy – skontaktujcie się z Sanepidem i poddajcie się kwarantannie przez 14 dni.

Tylko w taki sposób pokonamy koronawirusa. Zastosowanie się do tych zasad o trzy tygodnie wcześniej w Chinach uratowałoby 95% osób przed chorobą! To naprawdę działa!

PAMIĘTAJCIE! WIRUS BOI SIĘ MYDŁA, ZA TO UWIELBIA TŁOK

Poza tym – jeśli macie łagodne objawy, jak w przeziębieniu (niewysoka gorączka, drapanie w gardle) – **zostańcie w domu, odizolujcie się od domowników, zadzwońcie do swojego lekarza rodzinnego.** Obserwujcie się, jeśli Wasz stan zdrowia nie pogarsza się, nie ma potrzeby przyjeżdżania do szpitala. Obecnie większość tak przebiegających chorób to nie COVID-19.

Korzystajcie też z infolinii szpitalnej, ale tylko w uzasadnionych przypadkach. Jeśli ktoś z Was przyjechał z zagranicy i nie ma żadnych objawów – zastosujcie kwarantannę i nie dzwońcie do szpitali z zapytaniem o możliwość wykonania badania. Takie telefony bardzo utrudniają nam pracę. Badania wykonujemy osobom chorym. Badania osób z kontaktu wykonują służby sanitarne.

Dzwońcie do szpitala, gdy wystąpi u Was temperatura powyżej 38°C, kaszel i/lub duszność. W innych przypadkach kontaktujcie się z lekarzem rodzinnym.

Bardzo liczymy na Waszą pomoc i z góry dziękujemy. **Tylko razem pokonamy epidemię.**

lekarze, pielęgniarki, ratownicy medyczni z całej Polski z pierwszej linii frontu walki z epidemią