|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Środki ostrożności  **Koronawirus** jest wysoce zaraźliwy i przenosi się drogą kropelkową. Oznacza to że **możesz się zarazić (lub samemu zarazić innych) przez**:   * przebywanie blisko osoby zarażonej (poniżej 1-1,5 metra) * wydzieliny ciała (w szczególności ślinę i śluz podczas kichania lub kaszlenia) * dotknięcie własnych ust, nosa lub oka ręką, którą wcześniej dotykałeś/aś osoby zarażonej lub dotkniętych przez nią przedmiotów * palenie po kimś papierosa * picie z butelki/szklanki, z której ktoś wcześniej pił * jedzenie żywności, która wcześniej miała kontakt z ustami innej osoby * używanie po kimś nieumytych naczyń i sztućców   **Jak chronić siebie i innych?**   * **jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem** * **nie dotykaj własnych ust, nosa i oczu** * **nie zasłaniaj ust i nosa dłonią kiedy kichasz i kasz-lesz; zamiast tego zasłaniaj się zgięciem łokcia lub chusteczką jednorazową** * **zachowuj bezpieczną odległość od innych osób (co najmniej 1-1,5 metra), w szczególności od osób z objawami przeziębienia lub grypy** * **nie używaj papierosów, żywności i napojów po innych osobach** * **ogranicz przemieszczanie się po mieście** * **unikaj dużych skupisk ludzi** * **unikaj autobusów, tramwajów i metra** * **informuj innych o środkach ostrożności** | Co zrobić jeśli czujesz się źle?   * **Jeśli masz objawy koronawirusa** (wysoka tempera-tura, nieustający kaszel, duszności, ból w klatce piersiowej) **poinformuj** **personel placówki**, w której mieszkasz lub **streetworkera**, który cię odwiedza  w miejscu, w którym nocujesz (ewentualnie patrol policji lub straży miejskiej) * Przede wszystkim **pamiętaj o środkach ostrożności** – jeśli podejrzewasz u siebie koronawirusa, szczególnie ważne jest abyś **starał/a się** **nie zarazić innych**; informując o swoim stanie zachowaj bezpieczny odstęp od osoby, z którą rozmawiasz (minimum 1,5 metra) * **Nie zgłaszaj się osobiście do lekarza, placówki dla bezdomnych, ośrodka pomocy społecznej** lub innych służb pracujących w pomieszczeniach – w tej sytuacji jesteś dla nich zagrożeniem * **Nie wzywaj pogotowia ratunkowego** jeśli nie ma bezpośredniego zagrożenia życia * Zadzwoń na **infolinię NFZ (800 190 590)** jeśli nie możesz nikogo poinformować o swoim stanie * W innych przypadkach (np. przeziębienie bez gorączki) postępuj tak jak zwykle; jeśli mieszkasz  w placówce, **poinformuj personel, staraj się pozos-tawać w pokoju i ograniczyć do minimum kontakty  z innymi ludźmi**  |  |  | | --- | --- | |  | Materiał opracowany przez  Ogólnopolską Federację na rzecz Rozwiązywania Problemu Bezdomności  na podstawie informacji  Ministerstwa Zdrowia |   Więcej informacji:  www.gov.pl/koronawirus/ | Koronawirus / COVID-19  Informacja  dla osób bezdomnych  Najważniejsze kontakty:  **Infolinia NFZ ds. koronawirusa: 800 190 590**  **Schronienie:**  **Wydawanie żywności:**  **Streetworkerzy:**  **Pomoc osobom z podejrzeniem koronawirusa:** |