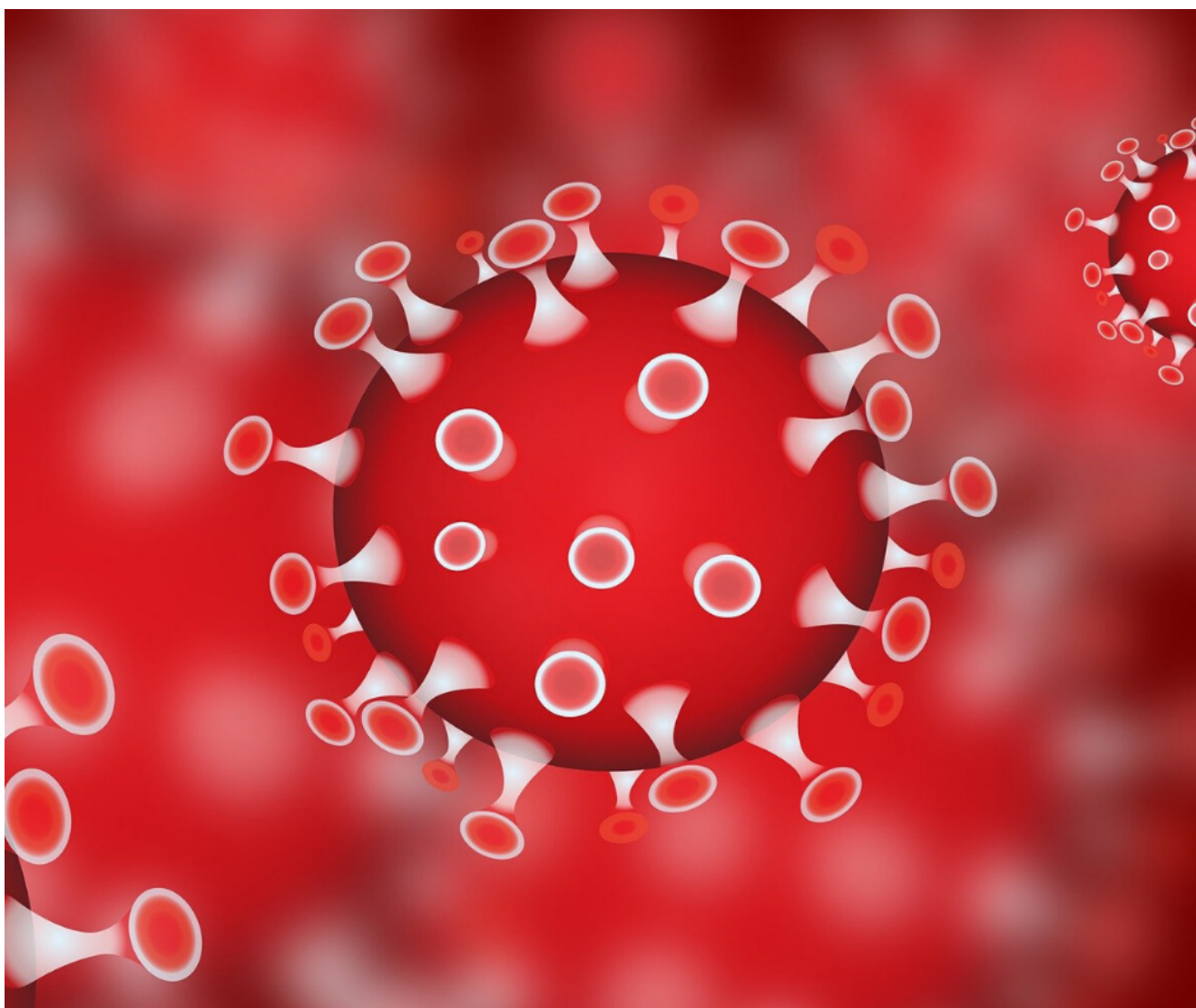


# Zmniejszmy ryzyko zarażenia koronawirusem!



Wójt Gminy Leszno Grzegorz Banaszkiewicz gorąco apeluje do mieszkańców, w tym zwłaszcza do seniorów i osób o obniżonej odporności, o unikanie większych skupisk ludzkich.

Jak podkreślają władze sanitarne, to właśnie unikanie przebywania w miejscach publicznych oraz podwyższony poziom higieny osobistej mogą zmniejszyć ryzyko zarażenia.

W związku z powyższym, Wójt podjął decyzję o zawieszeniu do odwołania działalności Gminnego Uniwersytetu Trzeciego Wieku – z pewnością nie odbędą się zajęcia planowane na bieżący i następny tydzień.

Przypominamy, że również w Urzędzie Gminy wiele spraw załatwić można telefonicznie lub mailowo, bez konieczności osobistych wizyt.

Zachęcamy także mieszkańców do otoczenia w miarę możliwości opieką seniorów poprzez np. pomoc w zakupach – tak, by mogli oni unikać miejsc, gdzie w związku z dużą liczbą osób zwiększone jest ryzyko zarażenia.

Przypominamy również najważniejsze zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego:

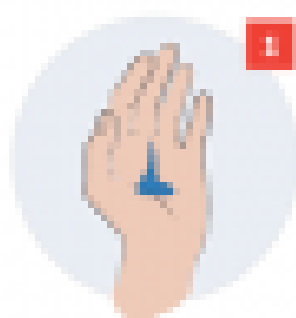
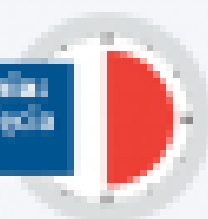
### **Często myj ręce**

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

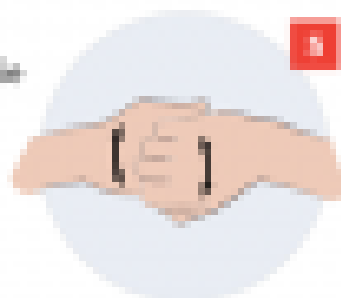
# Jak skutecznie dezynfekować ręce?

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

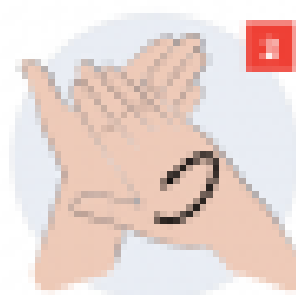
Czas trwania:  
do wyschnięcia  
dłoni



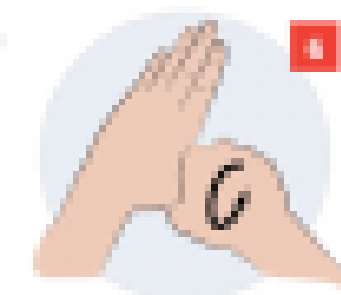
**1** Namieść taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



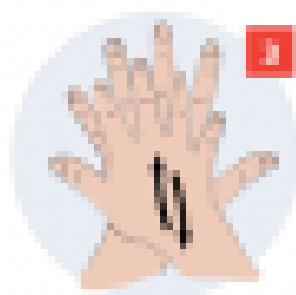
**2** Pocieraj gładką część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



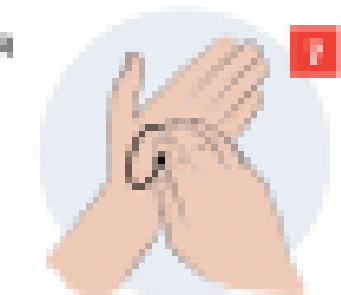
**3** Pocieraj dłoń o dłoń rozpraszając preparat na całą powierzchnię



**4** Ruchem okrężnym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



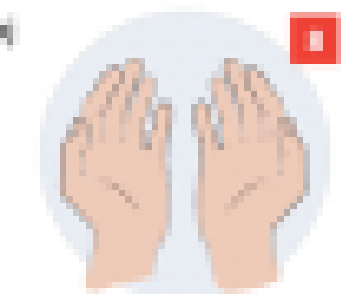
**5** Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



**6** Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrznie zgiętkiem lewej dłoni i odwrotnie



**7** Spliń palce i pocieraj wewnętrznyymi częściami dłoni



**8** Po wyschnięciu rąk są zdezynfekowane



Główny Inspektorat  
Sanitarny

## **Unikaj dotykania oczu, nosa i ust**

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

## **Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe**

Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lady i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają domownicy powinny być starannie dezynfekowane.

## **Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków**

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

## **Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy**

Należy zachować co najmniej 1-1,5 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

## **Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu**

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

## **Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu**

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij ok. 2 litry płynów (najlepiej wodę). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.

## **Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie**

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych [Głównego Inspektora Sanitarnego](#) i [Ministerstwa Zdrowia](#). Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.