

NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE I ZALECENIA

COVID-19 / KORONAWIRUS (stan na 13.03.2020 r.)

WAŻNE

Niniejszy dokument powstał w oparciu o zweryfikowane dane i zalecenia na dzień 13 marca 2020.

Niektóre zalecenia są jednak zmieniane, a oficjalne dane wciąż aktualizowane. Śledź najważniejsze i oficjalne źródła informacji ([patrz s. 28](#)).

Nie ufaj poradom czy cudownym lekomsnalezionym w internecie i informacjom z niezweryfikowanych źródeł. Pomagaj innym weryfikować fake newsy, edukuj i eliminuj szkodliwe mity.



SPIS TREŚCI

1. [Dlaczego to wszystko takie ważne?](#)
2. [Jaka jest skuteczna profilaktyka, jak się chronić?](#)
3. [Na czym polega samoizolacja?](#)
4. [Czy mogę jakoś pomóc?](#)
5. [Fakty i mity](#)
6. [Więcej informacji.](#)



Professional
influencer marketing.

DLACZEGO TO TAKIE WAZNE?

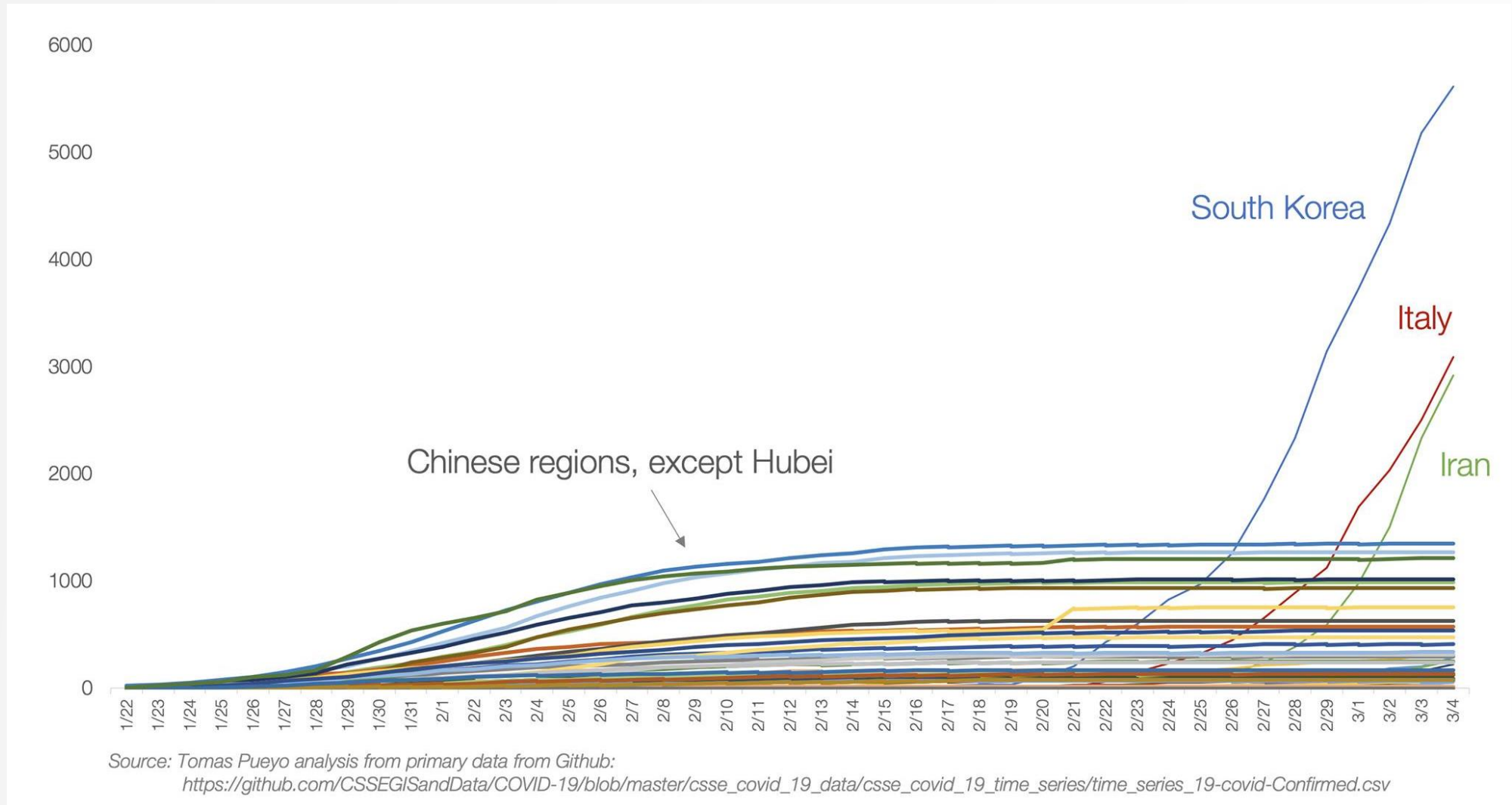
MEDIACAP SA | LTTM
Stan na 13 marca 2020

W obecnej sytuacji, gdy liczba zarażonych codziennie się potraja, wszystkie wysiłki powinny być skupione na **maksymalnym spowolnieniu i ograniczeniu rozprzestrzeniania** się wirusa.

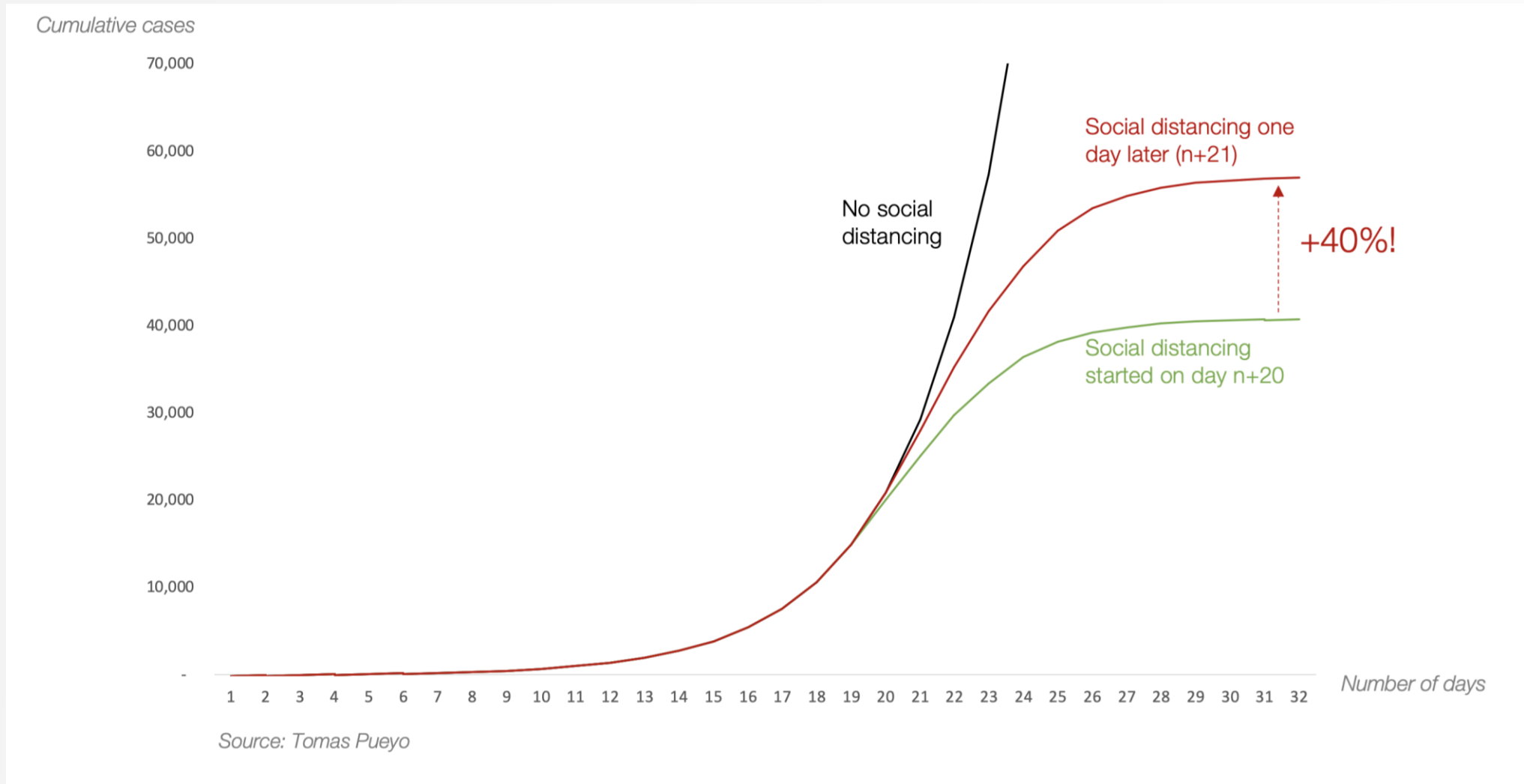
Służba zdrowia ma niestety bardzo ograniczoną “wyporność” i nie jest w stanie leczyć wszystkich w tym samym czasie. Ograniczona jest liczba miejsca w szpitalach, respiratorów, łóżek, leków... itp.

Podstawowy błąd Włochów polegał na bardzo swobodnym traktowaniu kwarantanny (wycieczki do sklepów, imprezy, spotkania itp.) - obecnie z powodu wirusa zmarło tam już prawie tysiąc osób, a sytuacja stale się pogarsza. W Chinach, gdzie zasady samoizolacji zaczęto przestrzegać z pełną surowością prawa, udało się znacznie ograniczyć rozprzestrzenianie wirusa do “ogarnialnego” poziomu.

WŁOSKIE PODEJŚCIE DO KWARANTANNY **VS** CHIŃSKA TWARDA DYSCYPLINA



NIE MA ŻADNEGO: JESZCZE ZDAŻĘ NA 1 OSTATNI MELANŻYK ZANIM ZAMKNA... ! 1 DZIEŃ OPÓŹNIENIA MOŻE PRZEŁOŻYĆ SIĘ NA **40% WIĘCEJ ZARAŻONYCH!**





Professional
influencer marketing.

JAKA JEST NAJSKUTECZNIJSZA PROFILAKTYKA

MEDIACAP SA | LTTM
Stan na 13 marca 2020



- **SAMOIZOLACJA**

Zamykasz się w domu. Pracujesz zdalnie. Nie wychodzisz (chyba że musisz, bo nie ma co jeść), nie wpuszczasz gości, nie pozwalasz na to innym domownikom. Jeśli musisz podróżujesz samochodem, nie komunikacją.



- **CZĘSTO I DOKŁADNIE MYJ RĘCE**

To serio działa i skutecznie pomaga. Mydło „łapie” wirusa z rąk, woda go spłukuje. Tylko musisz to robić dłużej niż normalnie (30 sekund!) i dokładnie!



- **NIE PODRÓŻUJ**

No nie. Po prostu nie. Jeszcze zdążysz zwiedzić świat, a teraz odpoczniesz spokojnie w domu. Przełóż lot, hotel odwołaj. Niech Twoja podróż nie kosztuje życia czyichś (lub Twoich) rodziców.



- **MONITORUJ SWOJE ZDROWIE**

Mierz temperaturę, zwracaj uwagę na duszności, suchy kaszel, gorączkę. Jeśli masz jakiegokolwiek z tych objawów – zobacz kolejny slajd



- **NIE ZGŁASZAJ SIĘ NA PROFILAKTYCZNE TESTY, JEŚLI NIE MASZ OBJAWÓW!**

W przychodni jest dużo większa szansa na zarażenie, a do tego zabierzesz czas lekarzom, którzy i tak będą maksymalnie przeciążeni.



CO JEŚLI ZAUWAŻYŁEM U SIEBIE JAKIEŚ OBJAWY KORONAWIRUSA?

- 1. ZOSTAŃ W DOMU** – nie idź do żadnej przychodni. Nie narażaj innych na zarażenie!
- 2. ZADZWOŃ DO INSPEKCJI SANITARNEJ** – na 800 190 590 i tam uzyskaj dalsze informacje.
- 3. POSTĘPUJ ZGODNIE Z INSTRUKCJAMI** – na podstawie pogłębionych informacji z wywiadu służby sanitarne z innymi służbami decydują się na przesłanie karetki dedykowanej osobom z podejrzeniami
- 4. NIE ZARAZAJ INNYCH** - tylko personel karetki jest zabezpieczony, a pacjent jest przewożony w specjalnym materacu – obszarze chronionym który nie pozwala na dalsze rozprzestrzenianie się wirusa
- 5. ODLEŻ SWOJE W SZPITALU** gdzie nie będziesz nikogo zarażał – w większości przypadków choroba ma w miarę łagodny przebieg (jak grypa), musisz być jednak pod obserwacją, czy Twój stan nie ulega pogorszeniu.



Professional
influencer marketing.

NA CZYM POLEGA SAMOIZOLACJA?

MEDIACAP SA | LTTM
Stan na 13 marca 2020

Samoizolacja oznacza nie tylko pracę zdalną, ale przede wszystkim maksymalne **odcięcie się od innych osób.**



Stanie w długich kolejkach, przyjmowanie gości (w tym niani, czy osób sprzątających), spotkania ze znajomymi, korzystanie z komunikacji miejskiej, wyjścia na siłownię, imprezy, restauracje itp. – to wszystko jest kontrefektywne.

Samoizolacja oznacza robienie wszystkiego tak, aby wyeliminować bezpośrednio kontakty z innymi ludźmi.

Prosimy Was o współpracę - sam home office bez prawdziwej samoizolacji nic nam wszystkim nie da, a stawką jest ludzkie życie.



Professional
influencer marketing.

CZY MOGĘ JAKOŚ POMÓC?

MEDIACAP SA | LTTM
Stan na 13 marca 2020

TAK – MOŻESZ POMÓC!

1. Przede wszystkim stosuj się do wszystkich zasad i zaleceń!
2. Nie daj się zarazić i nie zarażaj (nawet nieświadomie) innych.
3. Nie marnuj zasobów tym, którzy mogą tego bardziej potrzebować.
4. Edukuj i informuj swoich krewnych, znajomych, współpracowników, innych pracodawców. Nie zgadzaj się na działania wbrew zasadom. Tłumacz do skutku!
5. Możesz swobodnie dzielić się tą prezentacją lub jej fragmentami. Publikować w dowolnych miejscach i przesłać wszystkim, których znasz.

ROZEŚLIJ DO ZNAJOMYCH I RODZINY:

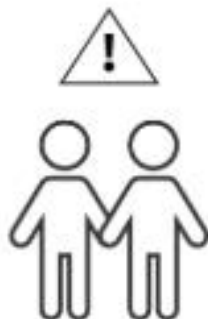
1. Tę prezentację.
2. Dowolną część poniższego tekstu (mailowo, sms-owo, komunikatorem – obojętnie):
 1. **DLACZEGO TO WAŻNE:** W obecnej sytuacji, gdy liczba zarażonych codziennie się potraja, wszystkie wysiłki powinny być skupione na maksymalnym spowolnieniu rozprzestrzeniania się wirusa. Służba zdrowia ma niestety bardzo ograniczoną “wyporność” i nie jest w stanie leczyć wszystkich w tym samym czasie. Ograniczona jest liczba miejsc w szpitalach, respiratorów, łóżek, leków... itp. Podstawowy błąd Włochów polegał na bardzo swobodnym traktowaniu kwarantanny (wycieczki do sklepów, imprezy, spotkania itp.) - obecnie z powodu wirusa zmarło tam już prawie tysiąc osób, a sytuacja stale się pogarsza. W Chinach, gdzie zasady samoizolacji zaczęto przestrzegać z pełną surowością prawa, udało się znacznie ograniczyć rozprzestrzenianie wirusa do “ogarnialnego” poziomu.
 2. **ZALECENIA:** Często i dokładnie myj ręce, unikaj dotykania twarzy i jej okolic. Zakupy rób w małych sklepach, unikając stania w kolejkach, jeśli jest taka możliwość wybieraj produkty próżniowo pakowane, w kawałku. Nie spożywaj surowego mięsa, bo białko w nim zawarte wydłuża żywotność wirusa nawet o kilka dni. Dezynfekuj powierzchnie płaskie, sprzęty elektroniczne i klamki. Unikaj tłumów, odwołaj też spotkania, które możesz przełożyć lub skorzystaj z opcji wideokonferencji. Powstrzymaj się od spotkań towarzyskich, kontaktu w odległości poniżej 1,5 metra i podawania ręki. Jeśli masz taką możliwość rozważ home-office - samoizolację. Sprawdzaj temperaturę, a jeśli zauważysz niepokojące objawy zadzwoń na infolinię 800 190 590!
 3. **DLA OSÓB STARSZYCH LUB PRZEWLEKLE CHORYCH:** Jeśli jesteś w tej grupie ryzyka unikaj przychodni, szpitali, miejsc kultu religijnego. Zapytaj telefonicznie swojego lekarza o aktualną i spodziewaną dostępność leków, które przyjmujesz na stałe. Jeśli masz do wykupienia receptę lub wyniki do odbioru - możesz formalnie upoważnić do tego wybrane osoby za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta.
 4. **DLA RODZICÓW DZIECI W WIEKU SZKOLNYM:** Czas kwarantanny żłobków, przedszkoli czy szkół nie jest czasem na podróżowanie. Nie organizujcie spotkań i zabaw dla większego grona dzieci. Będąc rodzicem postaraj się ograniczyć kontakt dziecka z osobami starszymi, zrezygnuj z opieki niani. Dzieci powinny myć ręce równie często jak dorośli. Skonsultuj telefonicznie z lekarzem możliwość przełożenia zaplanowanej wizyty przeglądowej czy szczepienia.

1.



Częste przecieranie rąk chusteczkami do dezynfekcji na bazie alkoholu lub mycie rąk wodą i mydłem

1.



Unikaj bliskiego kontaktu z innymi kiedy masz katar, kaszel lub gorączkę

2.



Nie spluwaj w miejscach publicznych

3.



Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem zwróć się o pomoc do lekarza; przekaż informację o miejscach i czasie swoich ostatnich podróży

4.



Dokładne gotowanie mięsa i jajek

MASECZKI



Nie zaleca się używania masek na twarz przez zdrowych ludzi w celu zapobiegania rozprzestrzenianiu się nowego koronawirusa. Używaj maseczek tylko wtedy, gdy masz objawy ze strony układu oddechowego (kaszel lub kichanie), podejrzewasz u siebie infekcję przebiegającą z łagodnymi objawami lub opiekujesz się osobą z podejrzeniem zakażenia.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia



Professional
influencer marketing.

FAKTY I MITY

Źródło: <https://pacjent.gov.pl/archiwum-aktualnosci/koronawirus-co-o-nim-wiemy>

MEDIACAP SA | LTTM
Stan na 13 marca 2020

Koronawirus to nowy rodzaj zagrożenia, naukowcy nic o nim nie wiedzą. FAŁSZ

Naukowcy znają 7 różnych koronawirusów. Średnio raz na dekadę pojawia się nowy koronawirus u ludzi. Wywołuje on rozmaite choroby układu oddechowego.

Nie ma lekarstwa na koronawirus SARS-CoV-2. PRAWDA

Na razie nie ma szczepionki przeciwko koronawirusowi SARS-CoV-2. Niedostępne są też leki hamujące namnażanie się tego wirusa. Lekarze stosują dotychczas znane leki, które pomagają zwalczyć objawy choroby wirusowej (leczenie objawowe).

Koronawirus jest bardziej zaraźliwy niż dotychczas znane nam wirusy. FAŁSZ

Koronawirus SARS-CoV-2 jest bardzo zakaźny, ale daleko mu do zakaźności wirusów od dawna znanych ludzkości, takich jak wirus odry czy ospy wietrznej.

Przebieg wywołanej przez koronawirusa choroby COVID-19 jest bardzo niebezpieczny i kończy się często śmiercią pacjenta. FAŁSZ

U 80% chorych, przebieg choroby jest łagodny, ciężkie powikłania występują u osób starszych, z obniżoną odpornością i chorobami przewlekłymi.

COVID-19 powoduje więcej zgonów, niż grypa sezonowa. PRAWDA

Około 3,4 procent potwierdzonych przypadków COVID-19 było śmiertelnych, podczas gdy w przypadku grypy jest to poniżej 1 procent. Jednocześnie COVID-19 nie przenosi się tak szeroko jak grypa.

Koronawirus przenosi się drogą kropelkową, tak jak wirus grypy. PRAWDA

Nosiciel wirusa zakaża podczas kaszlu, kichania, mówienia. Jeśli jednak dotkniesz czegoś, co miało kontakt ze śliną osoby zakażonej, a potem dotkniesz twarzy – okolic nosa, oczu, uszu i ust, możesz się zakazić.

Koronawirus może się przenieść na rzeczach np. paczkach z Chin. FAŁSZ

Zanim zostaną dostarczone do Polski, wirus zginie. Czas jego utrzymywania się na powierzchni zależy od wilgotności i temperatury powietrza, wirus zginie, nim dotrze do Polski.

Koronawirus przenosi się na pieniądzach, telefonach, klamkach, przyciskach w windzie. PRAWDA

Wirusy mogą przetrwać do kilku godzin na rzeczach, na których znajdują się wydzieliny np. ślina. Należy pamiętać, o myciu rąk.

Psy i koty mogą przenosić koronawirusa. FAŁSZ

Obecnie brak dowodów naukowych na przenoszenie koronawirusa SARS- CoV-2 przez psy i koty. Jednak należy pamiętać o myciu rąk po głaskaniu bądź dotykaniu psa lub kota.

Nie wiadomo, jak dużo czasu mija od zakażenia się koronawirusem do zachorowania. Jeśli więc ktoś był w kraju wysokiego ryzyka w grudniu, może zakażać. FAŁSZ

Objawy choroby pojawiają się między drugim a czternastym dniem od zakażenia.

Żeby się nie zakazić, trzeba nosić na twarzy maseczkę ochronną. FAŁSZ

Nie zaleca się noszenia maseczek ochronnych przez osoby zdrowe. Maseczki chronią inne osoby, jeśli jesteśmy nosicielami wirusa, żebyśmy ich nie zakazili. Pod warunkiem, że często je zmieniamy. Z tego samego powodu, kichając, nie powinniśmy zasłaniać ust dłonią, którą potem dotykamy np. klamek.

Żeby się nie zakazić, trzeba brać preparaty na wzmocnienie odporności, jeść czosnek i cebulę lub zażywać dużo witaminy C. FAŁSZ

Preparaty witaminowe, mieszanki minerałów i witamin, wyciągi roślinne i zwierzęce i inne preparaty reklamowane jako „wzmacniacze odporności” nie mają wpływu na to, jak nasz system odpornościowy zareaguje w kontakcie z koronawirusem. Badania naukowe nie potwierdziły skuteczności tych preparatów w walce z koronawirusem. Ważny jest natomiast ogólny stan naszego organizmu, który zależy od higienicznego i zdrowego trybu życia.

Spryskiwanie ciała wódką, płynami zawierającymi chlor, smarowanie się olejem palmowym pomaga? FAŁSZ

Żadna z tych substancji nie działa na koronawirusa, a może prowadzić do niepożądanego reakcji skórnej.

Alkohol chroni przed wirusem. FAŁSZ

Picie alkoholu nie chroni przed wirusem. Alkohol obniża odporność organizmu. Wysokoprocentowy alkohol jest natomiast dobrym środkiem dezynfekującym.

Mycie rąk całkowicie uchroni przed wirusem. FAŁSZ

Mycie rąk nie zagwarantuje nam, że nie zachorujemy. Ale jest jednym z zalecanych sposobów ochrony przed potencjalnym kontaktem z koronawirusem. Uwaga, ręce należy myć prawidłowo, dokładnie, wodą z mydłem. Na stronie Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego znajdziesz instrukcję, jak to robić.

Musisz zgolić brodę, by chronić się przed koronawirusem FAŁSZ

Broda nie wpływa na to, czy się zakazisz. Ale zachowaj higienę osobistą.

Wiadomo, jakich zasad należy przestrzegać, by zminimalizować ryzyko zakażenia się. PRAWDA

Zasady są proste i dostępne na stronie Ministerstwa Zdrowia oraz GIS. Należy:

- często myć dłonie wodą z mydłem lub dezynfekować je środkiem na bazie alkoholu,
- zachować bezpieczną odległość od rozmówcy (1-1,5 metra),
- unikać dużych skupisk ludzi,
- dbać o higienę miejsc, w których przygotowuje się posiłki,
- nie dzielić się jedzeniem np. chipsami z jednej paczki.

Jeśli byłeś w krajach wysokiego ryzyka w ciągu ostatnich 14 dni i zaobserwujesz u siebie kaszel, wysoką gorączkę, kłopoty z oddychaniem, powinieneś zgłosić się do przychodni lub na SOR. FAŁSZ

Jeśli podejrzewasz zakażenie koronawirusem i pójdziesz do przychodni lub na SOR, będziesz zakażał innych. Zamiast tego bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału zakaźnego.

Urządzenia do pomiaru temperatury mogą potwierdzić zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2. FAŁSZ

Urządzenia pomiarowe są w stanie wykryć, że u kogoś pojawiła się gorączka, ale nie są w stanie zidentyfikować jej przyczyny.

Dzieci przechodzą COVID-19 łagodnie PRAWDA

Zazwyczaj choroba przebiega u dzieci łagodnie. Nie znaczy to jednak, że nie zakażają się wirusem, nie chorują, ani że nie mogą zakazić innych osób. Cięższą postacią choroby zagrożone są osoby z obniżoną odpornością lub towarzyszącymi chorobami przewlekłymi.

Osoba, która nie ma objawów choroby, nie zakaża FAŁSZ

Odnotowano przypadki, kiedy osoba bez jakichkolwiek objawów chorobowych zakaziła swoich bliskich.

Kiedy robi się ciepło, problem z koronawirusem się skończy FAŁSZ

Chociaż naukowcy zakładają, że wirus SARS-CoV-2 może podobnie do wirusa grypy wykazywać sezonowość, to brak jest wystarczającej liczby dowodów naukowych na wpływ temperatury i innych czynników środowiskowych na koronawirusa.

Witamina D nie zapobiega zakażeniu koronawirusem PRAWDA

Żadna witamina, w tym także D, w żadnych ilościach nie zwalcza koronawirusa. Nadużywanie witamin i suplementów diety (bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą), zwłaszcza takich jak witamina D, czyli rozpuszczalnych w tłuszczach, może organizmowi zaszkodzić.

Chinina pomaga na objawy COVID-19 FAŁSZ

Chinina jest lekiem na malarię, który wykazuje również słabe działanie przeciwgorączkowe i przeciwbólowe, ale ma też skutki uboczne i stosowana w niewłaściwych dawkach może być bardzo szkodliwa. Nie „załatwiaj” sobie leków na receptę, zażywaj tylko to, co przepisze Ci lekarz.

Kup rodzinie przenośny koncentrator tlenu na wypadek zachorowania na COVID-19 FAŁSZ

Leczenie ciężkich postaci choroby COVID-19 odbywa się w szpitalu przy użyciu profesjonalnego sprzętu, pod opieką lekarza.

Ssij tabletki z cynkiem, dzięki temu wirus nie będzie namnażał się w gardle i nosie FAŁSZ

Nie przyjmuj żadnych suplementów diety bez badań i konsultacji z lekarzem, gdyż ich nieprawidłowe przyjmowanie może być szkodliwe dla zdrowia. Nie wykazano przeciwwirusowego działania suplementów zawierających cynk.

Myj ręce zwykłym mydłem w kostce, działa lepiej niż mydła w płynie i żele do mycia FAŁSZ

Prawidłowe i częste mycie rąk, niezależnie od rodzaju stosowanego mydła, jest podstawowym środkiem higieny.

Osoba, która zachorowała na COVID-19 i wyzdrowiała, może ponownie zachorować FAŁSZ

Aktualnie brak jest wystarczających dowodów naukowych na to, że osoba, która wyzdrowiała, może ponownie zachorować.

Mężczyźni ciężiej chorują na COVID-19 PRAWDA

Statystyki wskazują, że wśród osób ciężko chorych jest więcej mężczyzn. Naukowcy sprawdzają, czemu tak się dzieje.

Leki przeciw zapaleniu płuc chronią przed koronawirusem. FAŁSZ

Nie. Szczepionki przeciw zapaleniu płuc, takie jak szczepionka przeciwko pneumokokom i szczepionka przeciwko Haemophilus influenza typu B (Hib), nie zapewniają ochrony przed nowym koronawirusem. Wirus jest tak nowy i inny, że potrzebuje własnej szczepionki. Naukowcy próbują opracować szczepionkę przeciwko 2019-nCoV, a WHO wspiera ich wysiłki. (źródło:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters/>)

Suszarki do rąk skutecznie zabijają nowego koronawirusa? FAŁSZ

Nie. Suszarki do rąk nie są skuteczne w zabijaniu 2019-nCoV. Aby uchronić się przed nowym koronawirusem, należy często myć ręce alkoholowym ręcznikiem do rąk lub myć je mydłem i wodą. Po umyciu rąk należy je dokładnie osuszyć, używając ręczników papierowych lub suszarki na ciepłe powietrze.

Czy lampy UV do dezynfekcji mogą zabić koronawirusa? FAŁSZ

Lampy UV nie powinny być używane do sterylizacji rąk ani innych obszarów, ponieważ promieniowanie UV może powodować podrażnienie skóry.

Srebro doustnie, czyli suplementy i ich skuteczność

Antybakteryjne i antywirusowe działanie powierzchni wielu metali to naukowo potwierdzony fakt. Rzeczywiście miedź, brąz, srebro oraz złoto działają antybakteryjnie – jednak chodzi tu o skróconą przeżywalność drobnoustrojów na powierzchni przedmiotów zrobionych z tych metali. Nie oznacza to możliwości przyjmowania substancji opartych na tych metalach wewnątrz! Niestety wielu naciągaczy sprzedaje fałszywą nadzieję np. w formie koloidalnej zawiesiny srebra. Nie ma to właściwości leczniczych lub zapobiegawczych – a *de facto* może być szkodliwe. Wielu z osób i firm popierających i oferujących tego typu suplementy niestety zaczęło sugerować, że pomoże on na nowego koronawirusa – tak nie jest. Istnieją leki, które mogą wspomóc działanie antywirusowe organizmu – na przykład zawierające immunostymulanty. Zawsze jednak powinien je przepisać lekarz. (źródło: <https://www.spidersweb.pl/2020/03/koronawirus-paczki-z-chin.html?full=1>)

Objawy zakażenia się mogą być podobne do grypy: gorączka, kaszel i katar. PRAWDA

Najczęściej występującymi objawami choroby COVID-19, wywołanej przez koronawirus SARS-CoV-2, są: gorączka, męczący kaszel, uczucie duszności oraz problemy z oddychaniem. Czasem pojawiają się też bóle mięśniowe. W poważniejszych przypadkach rozwija się ciężkie zapalenie płuc, zespół ostrej niewydolności oddechowej, posocznica i wstrząs septyczny, które mogą prowadzić do śmierci pacjenta.

Koronawirus jest niebezpieczny tylko dla osób starszych. FAŁSZ

Zachorowania na COVID-19 obserwuje się we wszystkich grupach wiekowych. Ale najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, której towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.



Professional
influencer marketing.

GDZIE ZNAJDE WIECEJ INFORMACJI?

MEDIACAP SA | LTTM
Stan na 13 marca 2020

1. Infolinia NFZ dot. koronawirusa: **800 190 590**
2. **Dla tych co lubią klikać
– bardzo fajny interaktywny e-learning o koronie:**
https://ftp.e-learning.pl/ELPL_Koronawirus_2020/story.html
3. **Prosty i jasny artykuł „Jak żyć z epidemią”:**
<https://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/7,173954,25778325,sa-powody-do-obaw-ale-panika-to-zadna-strategia-jak-zyc-z.html?fbclid=IwAR04niq4AdI6XXMmPMj5n0WWPTWeJdvur74cGjc7M89AmfkdLxcxqecBWDo#s=BoxMMt3>
4. **Argumenty, dane i matematyka, jeśli będziecie chcieli kogoś przekonać:**
https://medium.com/@tomaspueyo/coronavirus-act-today-or-people-will-die-f4d3d9cd99ca?fbclid=IwAR2GPzR8NZrbUWltYqdyrSwbHtLNAqIZ4yd7DJ987SdpDJHrIknDSDm_vDY

OFICJALNE ŹRÓDŁA INFORMACJI:

1. Aktualne informacje: <http://gov.pl/koronawirus>
2. Głównego Inspektoratu Sanitarnego: <https://gis.gov.pl/>
3. Państwowego Zakładu Higieny: <https://www.pzh.gov.pl/>
4. Rządowego Centrum Bezpieczeństwa: <https://rcb.gov.pl/>



PRZESTRZEGAJCIE TYCH ZASAD!

**DZIĘKI TEMU ZARAŻLIWOŚĆ WIRUSA
W POLSCE SZYBKO MOŻE SPAŚĆ PONIŻEJ < 1 ,**

TYLKO WTEDY EPIDEMIA WYGAŚNIE!

MEDIACAP SA | LTTM
Stan na 13 marca 2020