

Agencja Badań Medycznych

<https://abm.gov.pl/pl/aktualnosci/251,Koronawirus-informacje-i-zalecenia.html>
17.05.2025, 10:38

Koronawirus: informacje i zalecenia

Oficjalne i wiarygodne informacje na temat nowego koronawirusa SARS-Cov-2 wywołującego chorobę COVID-19 oraz informacje, jak zachować środki ostrożności i jak postępować w przypadku podejrzenia zakażenia u siebie lub swoich bliskich, dostępne są na stronie: <https://www.gov.pl/web/koronawirus>

W związku z rekomendacjami Ministra Zdrowia, wszystkie osoby zachęcamy do kontaktu z Agencją Badań Medycznych za pośrednictwem poczty elektronicznej, pod adresem: kancelaria@abm.gov.pl lub telefonicznie: +48 22 270 70 69 lub +48 538 337 851.

Jak ochronić się przed zakażeniem?

Pamiętaj o częstym myciu rąk wodą z mydłem i unikaj dotykania oczu, nosa i ust. Kiedy kaszlesz lub kichasz, zawsze zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Zachowaj bezpieczną odległość (1-1,5 m) od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

Jak zapobiegać zakażeniu?



Często myj ręce, używając mydła i wody.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.



Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od osób, które kaszlą i kichają.



Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

[Poprzedni Strona](#)
[Następny Strona](#)