

Apel Starosty Włoszczowskiego

W związku z aktualną sytuacją epidemiczną w Polsce i codziennie notowanym wzrostem zachorowań na koronawirusa, w trosce o wspólne bezpieczeństwo zdrowotne, Starosta Włoszczowski apeluje do mieszkańców powiatu o przestrzeganie zaleceń Państwowej Inspekcji Sanitarnej i stosowanie się do wytycznych służb sanitarnych w zakresie kwarantanny i zasad higieny.

Kierując się dobrem zarówno interesantów jak i pracowników Starostwa proszę, by osoby załatwiające sprawy w Urzędzie pamiętały o dezynfekcji rąk, zachowaniu odległości i o prawidłowym noszeniu maseczek (maseczka musi zakrywać nos i usta). Zachęcam do załatwiania spraw przy wykorzystaniu komunikacji telefonicznej, elektronicznej oraz korespondencji tradycyjnej.

Podstawowe zasady higieny!

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 proc.). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

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, lamy 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 proc.). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarasków, w tym wirusów.

Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum pięć porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij ok. 2 litry płynów (najlepiej wodę).