

# COVID-19

Lây truyền qua những giọt bắn, những lúc khi ho, hắt hơi, và khi chạm tay lên mắt, mũi và miệng.

Các triệu chứng bị nhiễm bệnh **covid-19** chủ yếu là **sốt, khó thở, ho, mất khứu giác** hoặc **vị giác**.

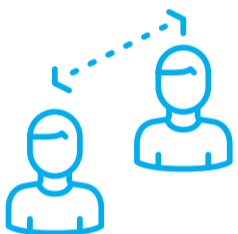
## Làm sao để phòng chống nhiễm bệnh?



**Thường xuyên rửa tay** bằng nước và xà phòng hoặc **khử trùng** bằng dung dịch cồn có ít nhất 60% cồn.



Khi bạn ho hay hắt hơi, hãy **che miệng và mũi bằng** khuỷu tay hoặc khăn giấy sử dụng một lần.



**Hãy giữ khoảng cách ít nhất 1,5 mét** với những người khác.



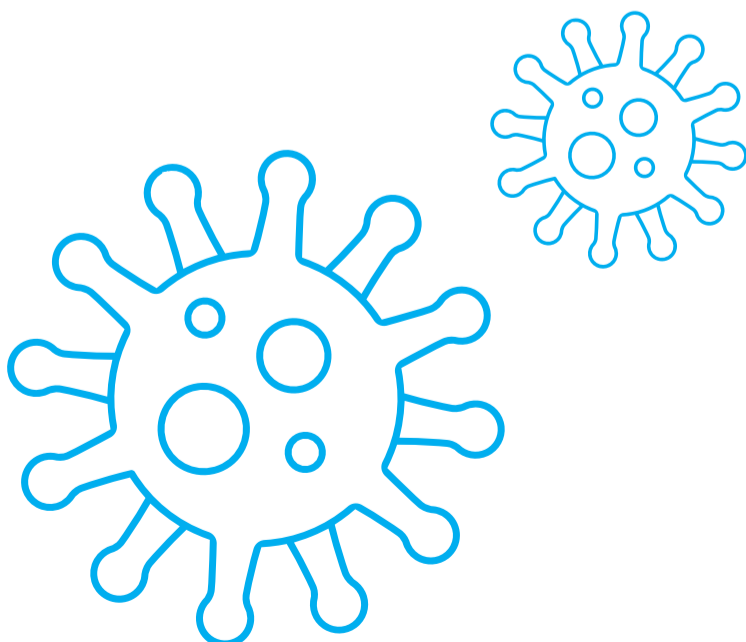
**Hãy che miệng và mũi** tại những không gian công cộng khép kín và trong các phương tiện giao thông.



**Hãy tuân thủ** theo các quy định hạn chế của nhà nước về tình trạng dịch bệnh.



Nếu như **xuất hiện những triệu chứng đặc trưng của COVID-19**, bạn hãy gọi điện cho bác sĩ POZ (trạm chăm sóc sức khỏe cơ bản) hoặc trong trường hợp đe dọa sức khỏe hoặc tính mạng, hãy gọi ngay tới số điện thoại khẩn cấp 112 hoặc 999.



**Đường dây nóng NFZ**  
**800 190 590**

[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)