

**Temat:**  
**Profilaktyka**  
**chorób**  
**zakaźnych**

## Koronawirus COVID-19

**dane Ministerstwa Zdrowia i GIS**  
**wg stanu na dzień 26 i 28.02.2020**  
**oraz 04.03.2020 r.**

# Specjalny nr telefonu

**800 190 590** - numer infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczącej postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.

Linia jest czynna przez całą dobę.

# Koronawirus w Polsce 04.03.2020 r.

W dniu dzisiejszym wystąpił przypadek koronawirusa u pacjenta w Polsce.

Pacjent przebywa w szpitalu i jest pod opieką medyczną.

## Czym jest koronawirus?

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19.

Choroba objawia się najczęściej:

- gorączką,
- kaszlem,
- dusznościami,
- bólami mięśni,
- zmęczeniem.

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

Podstawowe wytyczne:

***Zachowajmy higienę i obserwujmy swój stan zdrowia.***

***Jeżeli zaobserwujesz niepokojące objawy, to nie posyłaj dziecka do szkoły, nie idź do pracy.***

## Jak często występują objawy?

Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok.15-20% osób. Do zgonów dochodzi u 2-3% osób chorych. Prawdopodobnie dane te zawyżone, gdyż u wielu osób z lekkim przebiegiem zakażenia nie dokonano potwierdzenia laboratoryjnego.

## Kto jest najbardziej narażony?

Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

## Jak się zabezpieczyć przed koronawirusem?

Wirus przenosi się drogą kropelkową. Aktualnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi. Można natomiast stosować inne metody zapobiegania zakażeniu, zaprezentowane poniżej. Metody te stosuje się również w przypadku zapobiegania innym chorobom przenoszonym drogą kropelkową np. grypie sezonowej (w przypadku której, szczyt zachorowań przypada w okresie od stycznia do marca każdego roku).

## **Gdzie do tej pory stwierdzono przypadki zakażenia koronawirusem?**

Najwięcej potwierdzonych przypadków zakażenia nowym koronawirusem zarejestrowano w Chinach (99%), głównie w prowincji Hubei. Pozostałe osoby „zawlekły” wirusa do innych krajów Azji, Europy, Oceanii i Ameryki Północnej i zakaziły (np. w Niemczech, we Francji, w Wielkiej Brytanii) kolejne osoby.



# Podstawowe **środki ochronne** przeciwko nowemu koronawirusowi:

- ✓ często myj ręce
- ✓ stosuj odpowiednie zasady  
ochrony podczas kaszlu i kichania
- ✓ zachowaj bezpieczną odległość
- ✓ unikaj dotykania oczu, nosa i ust
- ✓ jeśli masz gorączkę, kaszel lub trudności  
w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej



## **ZALECENIA**

### **Często myj ręce**

Często myj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%).

**Dlaczego?** Mycie rąk ww. metodami zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.

**Brudne ręce są przyczyną licznych chorób,**

**a w niektórych regionach świata nawet śmierci. Wystarczy odruchowo dotknąć nieumytymi rękami okolic oczu, nosa czy ust i jesteśmy narażone na ogromne ryzyko infekcji.**

**Dlaczego trzeba myć ręce?**

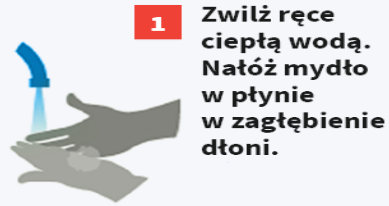
Każde dotknięcie klamki, banknotu czy poręczy w autobusie sprawia, że na nasze ręce dostaje się od 100 do 10 tys. komórek drobnoustrojów. To bomba bakteryjna, którą rozbroić może tylko mycie rąk. Wystarczy kilkadziesiąt sekund myć ręce, by oczyścić je z 90 proc. bakterii. Żeby uzyskać najlepszy efekt potrzebne jest niecała minuta.

## Jak myć ręce?

### Podstawowe zasady:

- myj ręce ok. 30 sekund
- rozpocznij od zmozenia rąk wodą
- nabierz tyle mydła, aby pokryły całą powierzchnię dłoni
- dokładnie rozprowadź mydło po powierzchni pocierając o siebie rozprostowane dłonie
- pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków
- na koniec dokładnie opłucz ręce wodą i wytrzyj ręce do sucha jednorazowym ręcznikiem
- Myjąc ręce w miejscu publicznym staraj się nie dotykać umyтыми rękoma klamek, drzwi oraz innych elementów wyposażenia, mogą znajdować się na nich liczne bakterie. Wychodząc możesz posłużyć się papierowym ręcznikiem, który ograniczy kontakt z drobnoustrojami.

# Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



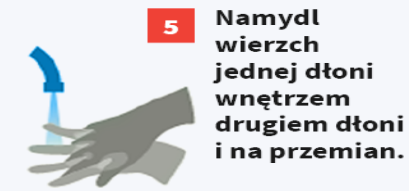
**2** Rozprowadź je czubkami palców drugiej ręki.



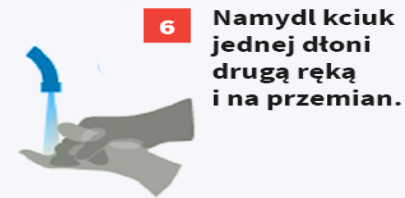
**3** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**4** Spleć palce i namydl je.



**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



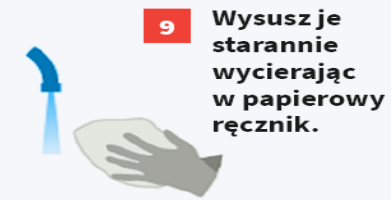
**6** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



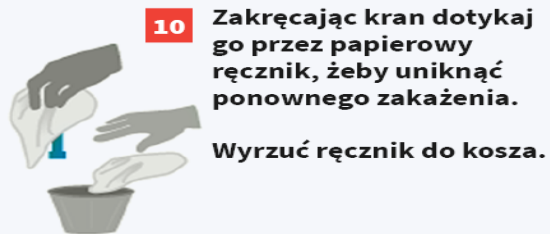
**7** Namydl obydwa nadgarstki.



**8** Sptucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło.

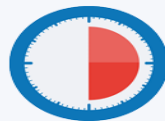


**9** Wyszusz je starannie wycierając w papierowy ręcznik.



**10** Zakręcając kran dotykaj go przez papierowy ręcznik, żeby uniknąć ponownego zakażenia.

Wyrzuć ręcznik do kosza.



Całkowity czas:  
15-30 sekund

## Pamiętaj:

Regularnie używaj kremu nawilżającego do rąk, żeby uniknąć pękania naskórka.

## Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Mycie rąk to prosty i skuteczny sposób by zatrzymać rozprzestrzenianie się zakażeń, niestety często jest bagatelizowany. A przede wszystkim mycie rąk pozwala usunąć z powierzchni rąk m.in. bakterie, wirusy czy grzyby odpowiadające za cały szereg groźnych chorób, jak choćby salmonellę czy grypę. Do „chorób brudnych rąk” zalicza się także biegunki, zatrucia pokarmowe i wirusowe zapalenie wątroby typu A.

# Myj ręce – chroń życie!

To prosty i skuteczny sposób by zatrzymać rozprzestrzenianie się zakażeń!



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



Główny  
Inspektorat  
Sanitarny

## Zalecenia cd.

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

Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu – płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%).

**Dlaczego?** Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków i wirusów. Jeśli kichasz lub kaszlesz w dłonie, możesz zanieczyścić przedmioty lub dotykane osoby.

## Zalecenia cd.

### **Zachowaj bezpieczną odlegość**

Zachowaj co najmniej 1 metr odlegośći między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszl, kichają i mają gorczk.

**Dlaczego?** Gdy ktoś zarażony wirusem powodują chorob ukłdu oddechowego, taką jak COVID-19, kaszle lub kicha, wydala pod ciśnieniem małe kropelki śliny i śluzu zawierające wirusa. Jeźli jesteś zbyt blisko, istnieje ryzyko, że możesz wdychać wirusa.



## Zalecenia cd.

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

**Dlaczego?** Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być skażone wirusem. Jeśli dotkniesz oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, możesz przenieść wirusa z powierzchni na siebie.

## Zalecenia cd.

**Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej**

Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej zgodnie z informacją zamieszczoną na stronie Ministerstwa Zdrowia <https://www.gov.pl/web/zdrowie>

**Dlaczego?** Objawy ze strony układu oddechowego z towarzyszącą gorączką mogą mieć wiele przyczyn np. wirusową (wirusy grypy, adenowirusy, rynowirusy, koronawirusy, wirusy paragrypy) czy bakteryjną (pałeczka *Haemophilus influenzae*, pałeczka krztuśca, chlamydia, mykoplazama).

## Zalecenia cd.

### **Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałaś do Chin**

Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałaś do Chin, pamiętaj o stosowaniu podstawowych zasad ochrony podczas kaszlu, kichania oraz higieny rąk i pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe.

## Maseczki

### **Nie zaleca się używania masek na twarz przez zdrowych ludzi w celu zapobieżenia rozprzestrzenianiu się SARS-Cov-2**

Noszenie maseczki zasłaniającej usta i nos może pomóc ograniczyć rozprzestrzenianie się niektórych chorób układu oddechowego. Jednak stosowanie samej maseczki nie gwarantuje powstrzymania infekcji i powinno być połączone ze stosowaniem innych środków zapobiegawczych, w tym higieną rąk i zasadami ochrony podczas kaszlu czy kichania (patrz wyżej) oraz unikaniem bliskiego kontaktu z innymi ludźmi (co najmniej 1 metr odległości). Światowa Organizacja Zdrowia doradza racjonalne stosowanie maseczek.

**Używaj maseczek tylko wtedy, gdy masz objawy ze strony układu oddechowego (kaszel lub kichanie), podejrzewasz u siebie infekcję SARS-Cov-2 przebiegającą z łagodnymi objawami lub opiekujesz się osobą z podejrzeniem infekcji SARS-Cov-2.**

Sprzęt ochrony układu oddechowego powinien być oznakowany znakiem CE, który potwierdza, że został prawidłowo zaprojektowany i skonstruowany, wykonany z właściwych materiałów.

**Główną drogą szerzenia się jest kontakt człowiek – człowiek. Na podstawie obecnie dostępnych danych zakażają osoby z objawami lub osoby wykazujące objawy choroby (wg WHO).**

- COVID-19 może najprawdopodobniej być transmitowany poprzez:
- bezpośredni kontakt fizyczny;
- bezpośredni kontakt z kroplami oddechowymi, gdy zarażona osoba kicha, kaszle lub wydycha;
- pośredni kontakt poprzez dotknięcie zanieczyszczonych powierzchni, na których wirus może przetrwać przez bardzo krótki czas.
- Oznacza to, że wirus może przenosić się z jednej osoby na drugą, szczególnie w zatłoczonych, zamkniętych przestrzeniach lub w trakcie „bliskich kontaktów” (mniej niż 1 metr).

**Osoby otrzymujące paczki z Chin nie są narażone na zakażenie się nowym koronawirusem. Koronawirusy są znane z tego, że nie przetrwają długo na przedmiotach takich jak listy lub paczki.**

## Koronawirus na przedmiotach

Niektórych przedmiotów dotykamy w ciągu dnia bezwiednie, często wielokrotnie, czasem dosłownie tuż przed umyciem rąk, co może powodować przenoszenie wirusów i bakterii na ich powierzchnię. Podpowiadamy, na co szczególnie zwrócić uwagę.

### "Przelotka"

Wychodzisz z domu. Wsiadasz do samochodu, w autobus, tramwaj, metro. Po drodze wstępujesz do sklepu. Przekraczasz próg biura i sięgasz po kartę otwierającą bramkę, tzw. przelotkę. To pierwszy kontakt przedmiotu z nieumytymi po podróży do pracy rękami. I może być ostatni, o ile po przekroczeniu bramki najpierw nie włączysz komputera, nie weźmiesz łyka wody, nie odbierzesz smsa...

## Koronawirus na przedmiotach

### Smartfon

- Smartfon - to niewątpliwie przedmiot, który w ciągu dnia bezwiednie dotykamy najczęściej. Przeważnie ma on jeszcze jakąś obudowę, więc punkty styku z nieumytymi rękami są dwa: obudowa i ekran. Warto wiedzieć, że powierzchnia naszego telefonu może być bardziej zanieczyszczona niż... sedes. Dlatego też trzeba często go odkażać.

### Zegarek

- Kiedy sprawdzamy godzinę, często bezwiednie dotykamy zegarka, wielokrotnie przenosząc bakterie i wirusy w ciągu dnia na jego powierzchnię. Zdejmujemy go również przed treningiem na siłowni, przed wejściem na basen, a czasem także tuż po wejściu do domu, dosłownie tuż przed umyciem rąk. Dlatego też warto od czasu do czasu przetrzeć go środkiem antyseptycznym.

### Obrączka

- Część osób zdejmuje obrączkę przed zmywaniem naczyń i myciem rąk. To błąd! Większość materiałów jubilerskich jest odporna na działanie detergentów, dlatego też przy okazji mycia rąk, warto odkażać biżuterię.

## Koronawirus na przedmiotach

### Spinka do włosów

- W zaleceniach WHO, dotyczących profilaktyki zakażenia koronawirusem, napisane jasno: unikać dotykania twarzy rękami. Punkt ten warto rozszerzyć o włosy, które w ciągu dnia często dotykamy bezwiednie. Ozdoby do włosów, na przykład spinki, warto regularnie przecierać środkiem antyseptycznym.

### Karta do bankomatu

- O tym, że pieniądze są brudne, wiedzą nawet dzieci. Ale wciąż mało kto pamięta, że równie brudna potrafi być osobista karta do bankomatu. W ciągu dnia dotykamy jej wielokrotnie, dlatego też na jej powierzchni znajduje się mnóstwo bakterii i wirusów.

### Karta miejska

- Karta miejska to kolejny przedmiot, który dotykamy codziennie, a czasem nawet kilka razy w ciągu doby. W dodatku wyjmujemy ją w miejscach największego natężenia wirusów i bakterii, czyli w środkach komunikacji miejskiej.



## Koronawirus na przedmiotach

### Kierownica samochodu

- Kierownica samochodu to przedmiot, który regularnie dotykamy nieumytymi rękami. Co gorsza, jeśli samochód parkujemy na zewnątrz, to wirusy mogą utrzymywać się na jej powierzchni dłużej, bo lubią niskie temperatury. Dlatego też warto regularnie przecierać ją mokrymi chusteczkami nasączonymi alkoholem, a po wejściu do auta dezynfekować ręce antyseptycznym płynem.

### Klucze i kluczyki do samochodu

- Kluczyki do samochodu i klucze do domu to ostatnie przedmioty, które dotykamy przed wejściem do domu, przed umyciem rąk. Warto zwrócić na to uwagę i też od czasu do czasu przetrzeć je mokrymi chusteczkami nasączonymi alkoholem.

### Smycz psa

- Smycz psa to chyba najmniej oczywisty przedmiot w tym zestawieniu. Tymczasem scenariusz jest bardzo prosty, by nie rzec: oczywisty. Po powrocie z pracy do domu, od razu, jeszcze w butach i kurtce, chwytamy smycz i wyprowadzamy psa, a ręce myjemy dopiero po powrocie ze spaceru.

## Zalecenia dla osób powracających z Chin

W związku z komunikatem Ministra Zdrowia, który ukazał się 28.01.2020 na stronie [www Ministerstwa Zdrowia](http://www.MinisterstwaZdrowia.pl) , i z wytycznymi:

***Jeżeli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w Chinach lub miałeś kontakt z osobą, która była w tym czasie w Chinach, a jednocześnie masz poniższe objawy:***

- *temperatura ciała powyżej 38 °C;*
- *oraz*
- *kaszel, duszność*

*powinieneś zgłosić się do szpitalnego oddziału chorób zakaźnych, najbliższego Twojego miejsca zamieszkania.*

## Zalecenia dla podróŜujących do krajów, w których panuje epidemia:

- unikanie miejsc publicznych, zatłoczonych,
- bezwzględne unikanie bliskiego kontaktu z osobami chorymi, w szczególności z objawami ze strony układu oddechowego,
- unikanie odwiedzania rynków/targów lub innych miejsc, w których znajdują się żywe lub martwe zwierzęta i ptaki,
- unikanie kontaktu ze zwierzętami, ich wydalinami lub odchodami,
- ścisłe przestrzeganie zasad higieny rąk – ręce myć często wodą z mydłem lub dezynfekować środkiem na bazie alkoholu,
- przestrzeganie zasad higieny żywności – jeść tylko w pewnych miejscach, pić wodę konfekcjonowaną.

## Zalecenia GIS dla osób powracających z Włoch

Główny Inspektorat Sanitarny wskazał, że na chwilę obecną, **nie ma uzasadnienia dla podejmowania nadmiernych działań typu kwarantannowanie** osób powracających z regionów Północnych Włoch, odmawianie udziału w zajęciach szkolnych oraz zamykanie szkół.

GIS informuje, że podróżni, którzy byli w północnych Włoszech w ciągu ostatnich 14 dni i zaobserwowali u siebie objawy, takie jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem **powinni bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego**, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

Podróżni, którzy byli w północnych Włoszech w ostatnich 14 dniach i nie zaobserwowali u siebie wskazanych objawów, mają przez kolejne dwa tygodnie kontrolować swój stan zdrowia. Kontrola ta powinna obejmować **codzienny pomiar temperatury ciała oraz zwrócenie uwagi na objawy grypopodobne** (złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel). Jeżeli po 14 dniach samoobserwacji nie wystąpią objawy, można zakończyć kontrolę. Zaś jeśli się pojawią, należy telefonicznie powiadomić sanepid lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

Sanepid wskazuje, że jeśli ktoś był w północnych Włoszech i miał kontakt z osobą chorą lub zakażoną koronawirusem SARS-CoV-2, powinien **bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną**.

GIS podkreśla, że konieczne jest **przestrzeganie zasad higieny w tym m.in. częste mycie rąk wodą z mydłem**, a jeśli nie ma takiej możliwości, np. podczas podróży, ich dezynfekcja środkiem na bazie alkoholu.

# Jak uchronić się przed roznoszeniem wirusów?

- Rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych przenoszonych przez wirusy sprzyjają różne zachowania związane z niedostateczną higieną. W celu uchronienia się przed zarażeniem oraz roznoszeniem wirusów należy unikać następujących błędów, do których należą:
- **Niedokładne mycie rąk.** Dłonie należy starannie myć ciepłą wodą z mydłem przez minimum 15–30 sekund, a następnie osuszyć czystym ręcznikiem lub ręcznikiem jednorazowym. Czynność tę zaleca się wykonywać jak najczęściej, szczególnie jeśli dotkniemy okolic ust, nosa lub oczu. Skuteczne w walce z wirusami, bakteriami i grzybami są też płyny dezynfekujące na bazie alkoholu.
- **Częste dotykanie ust, nosa i oczu.** Dłońmi dotykamy różnych powierzchni, na których mogą znajdować się czynniki chorobotwórcze. Jeśli później dotkniemy okolic błon śluzowych, ułatwiamy patogenom wniknięcie do organizmu.

# Jak uchronić się przed roznoszeniem wirusów?

- **Zaślanianie ust i nosa dłonią podczas kaszlu i kichania.** Ten nawyk to jeden z najczęstszych błędów popełnianych przez osoby chore. Prawidłowa reakcja, która ogranicza roznoszenie wirusów, to zaślanianie ust i nosa zgiętym łokciem lub chusteczką higieniczną, którą następnie należy od razu wyrzucić.
- **Wielokrotne używanie chusteczek higienicznych.** Używanie tych samych chusteczek po kilka razy lub pozostawianie ich na blatach i w innych miejscach również powoduje rozprzestrzenianie się wirusów. Zużyte chusteczki powinniśmy natychmiast wyrzucać.
- **Wychodzenie z domu z objawami choroby.** Symptomy chorobowe to przesłanka do pozostania w domu. W przypadku koronawirusa COVID-19 główne objawy to kaszel, gorączka i duszności.
- **Rzadkie wymienianie ręczników.** W domu korzystamy z ręczników tekstylnych, jednak powinniśmy je często prać (szczególnie w czasie choroby), by pozbyć się gromadzących się na nich patogenów.



# Odkazanie mieszkania po chorobie

- Fakt wyzdrowienia nie świadczy o tym, że uporaliśmy się z **chorobą zakaźną** i związanymi z nią problemami. Niezwykle istotna jest staranna dezynfekcja mieszkania – szczególnie gdy chcemy uchronić bliskich przed zarażeniem.
- Po chorobie należy przede wszystkim:
- dokładnie przewietrzyć mieszkanie – w przypadku słabej cyrkulacji powietrza czynniki chorobotwórcze unoszą się w pomieszczeniach, a także osiadają na różnych powierzchniach;
- zdezynfekować powierzchnie lub przedmioty, z którymi miał styczność chory – szczególnie w łazience (toaleta, umywalka, wanna, brodzik), a także włączników światła, klamek, klawiatur, telefonów;
- wyparzyć naczynia i sztućce w zmywarce lub wrzącej wodzie;



# Odkazanie mieszkania po chorobie

- wykonać pranie ręczników i pościeli w wysokiej temperaturze, która zabije drobnoustroje (ok. 60 st. C); można też wietrzyć pościel i materace, a jeśli nie jest to możliwe, skropić je **substancjami o działaniu dezynfekującym**, np. olejkiem z drzewa herbacianego;
- wynieść śmieci, szczególnie używane przez chorego ręczniki papierowe oraz chusteczki higieniczne (najlepiej pozbywać się ich z mieszkania na bieżąco);
- wymienić akcesoria wykorzystywane przez chorego do higieny osobistej, w tym gąbki oraz szczoteczkę do zębów;
- dokładnie posprzątać mieszkanie (umyć podłogi, wyprać dywany, przetrzeć inne powierzchnie środkami czyszczącymi), a następnie pozbyć wykorzystanych do tego mopów, ścierek i szczotek lub przynajmniej je zdezynfekować.
- Do odkazania mieszkania należy używać tradycyjnych środków czyszczących oraz środków na bazie alkoholu

Szersze informacje o tej tematyce można uzyskać na stronach internetowych m.in.

<https://gis.gov.pl/aktualnosci/nowy-koronawirus-sars-cov-2-zalecenia-2/>

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie>

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

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/byles-w-chinach-i-zle-sie-czujesz-sprawdz-co-robic>