



# Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Opocznie 26-300 Opoczno, Pl. Kościuszki 9

Sekretariat / Dyrektor: tel. 44 755-23-29, fax: 44 755-23-29  
NIP: 768-12-64-323 REGON: 000307218  
www.psse.opoczno.pl e-mail: psse.opoczno@pis.gov.pl

Opoczno, 11.03.2020r.

## *Szanowny Księżu Proboszczu*

W związku z potwierdzonymi przypadkami zachorowań spowodowanych nowym koronawirusem SARS-CoV-2 prosimy o poinformowanie parafian, w jaki sposób ograniczyć szerzenie się tej choroby wśród mieszkańców. Serdecznie prosimy o odczytanie listu podczas niedzielnych nabożeństw.

Ograniczymy rozprzestrzenianie się wirusa, jeśli zastosujemy się do następujących zachowań:

1. Jeśli posiadamy objawy takie jak: kaszel, katar, gorączka, złe samopoczucie – pozostajemy w domu;
2. Jeśli byliśmy w krajach o wysokiej liczbie zachorowań na COVID-19 /Niemcy, Włochy, Francja, Hiszpania, Chiny, Korea Południowa, Japonia, Iran/ lub mieliśmy kontakt z osobami, które powróciły z tych krajów i mamy kaszel, duszność i wysoką temperaturę skontaktujmy się z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Opocznie pod całodobowym numerem telefonu **609 318 812**, gdzie uzyskamy właściwą pomoc i informację.
3. Unikajmy skupisk ludzkich,
4. Zachowujmy szczególną dbałość o higienę rąk – jeśli dotykałeś klamek, pieniędzy, wózków w marketach, dystrybutorów paliwa umyj dokładnie ręce i zdezynfekuj;
5. Nie dotykajmy oczu, uszu, ust i nosa;
6. Podczas kichania, kaszlu używajmy chusteczek jednorazowych, które natychmiast wyrzucamy do kosza;
7. Witamy się bez podawania ręki;
8. Zachowujmy bezpieczną odległość ok. 3 metrów od rozmówcy, który wykazuje objawy chorobowe.

W okresie zagrożenia stosujemy zdrowy styl życia - wysypiamy się, korzystamy ze spacerów, unikamy stresu. Ważne jest odżywianie bogate w naturalne produkty, kiszonki, jabłka, buraki, cebulę, czosnek, natkę pietruszki, szczypiorek oraz pice dużej ilości wody.

Ponieważ zagrożoną grupą są nasi seniorzy, otoczmy ich opieką i troską, aby nie musieli dokonywać zakupów w sklepach, aptekach i załatwiać spraw w urzędach.

Stosowanie się do niniejszych zaleceń pozwoli nam bezpiecznie przetrwać aktualne zagrożenie w zdrowiu i dobrej kondycji.

*Z poważaniem*

*Dyrekcja Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Opocznie*

*wraz z pracownikami*

*niepodległa*

POLSKA  
STULECIE ODZYSKANIA  
NIEPODLEGŁOŚCI