

## Jak radzić sobie w czasie epidemii koronawirusa?

Okres epidemii jest trudny dla nas wszystkich. O czym należy pamiętać i jak można sobie pomóc w tym czasie? Jak postępować, czego unikać?

- Najważniejsze! **Zadbaj o bezpieczeństwo swoje i innych**. Stosuj się do zaleceń. Pamiętaj o profilaktyce, higienie i zasadach bezpieczeństwa.

Przydatne linki: <https://www.gov.pl/web/koronawirus>

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/porady>

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/ZasadyBezpieczenstwa1>

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-uczniow-i-studentow>

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-rodzicow>

- Jakie są zasady **kwarantanny**?  
<https://psse-hajnowka.pl/zasady-kwarantanny-w-zwiazku-z-koronawirusem-2020/>
- Jak nie dać się zwariować w tych kryzysowych okolicznościach? W poniższym tekście znajdziecie cenne wskazówki, które **pozwolą przetrwać trudny okres, a nawet dobrze go wykorzystać!**

<https://stronazdrowia.pl/jak-zyc-podczas-epidemii-koronawirusa-11-najwazniejszych-wskazowek-ktore-pomoga-przetrwac-ten-trudny-okres/ar/c14-14865625>

- Jak ma wyglądać **nauka zdalna** w trakcie epidemii? Z jakich materiałów edukacyjnych można korzystać?  
<https://www.gov.pl/web/edukacja/nauka-zdalna>

- Jak **rozmawiać z dziećmi** o koronawirusie?

<https://polskatimes.pl/koronawirus-w-polsce-jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-koronawirusie-porady-psychologa-z-universytetu-swps/ar/c1-14855071>

- Przydatne telefony:

[COVID-19 - numer alarmowy \(w godz. 6:00-22:00\) - 091 434 04 37](https://www.gov.pl/web/koronawirus/numer-alarmowy)

[Infolinia MSZ ws. przekraczania granic - 022 523 88 80](https://www.gov.pl/web/koronawirus/infolinia-msz)

[NFZ - telefoniczna informacja pacjenta - 24H - 800 190 590](https://www.gov.pl/web/koronawirus/nfz)

[ZUS - dodatkowe linie tematyczne - 022 560 16 00](https://www.gov.pl/web/koronawirus/zus)

Informacja telefoniczna dotycząca KORONAWIRUSA  
(w godzinach 07:25 - 20:00) (w godzinach 07:25 - 20:00) - 608 229 942 lub 608 229 963