



1. Do Uzdrowiska Ustroń może przyjechać **wyłącznie osoba zdrowa**, bez objawów chorobowych sugerujących chorobę zakaźną.
2. Nie mogą zgłaszać się na pobyt osoby, które przebywają z osobą odbywającą kwarantannę lub izolację w warunkach domowych, albo sami są objęci kwarantanną lub izolacją. Zaleca się, aby w dniu meldowania się do sanatorium każdy kuracjusz posiadał aktualny, ujemny, wynik badania PCR, **nie starszy niż sprzed 6 dni**.
3. W przestrzeniach wspólnych na terenie Uzdrowiska Ustroń każda osoba powinna mieć zasłonięte usta i nos, a także powinna umyć albo zdezynfekować ręce przy każdorazowym wejściu do budynku.
4. Przy Recepcji może przebywać wyłącznie jedna osoba; wyjątkiem są opiekunowie asystujący kuracjuszowi.
5. Prosimy o niegrupowanie się w holu głównym i przestrzeniach wspólnych. Prosimy o przestrzeganie dystansu społecznego, określonego przepisami prawa, wynoszącego **przynajmniej 2 metry od drugiej osoby**.
6. W pomieszczeniu, w którym odbywa się kwalifikacja i przyjmowani są kuracjusze nie powinny przebywać osoby postronne, inne niż niezbędne do przeprowadzenia tej czynności.
7. Do pomieszczenia, w którym odbywa się kwalifikacja i przyjmowani są kuracjusze nie powinno się wnosić zbędnych rzeczy.
8. Windą może poruszać się jednorazowo taka liczba osób, która zapewni zachowanie odstępu między osobami; osoby powinny mieć **osłony na usta i nos**, a także nie stać do siebie twarzą w twarz.
9. Zasada zakrywania ust i nosa obowiązuje na terenie wszystkich budynków Uzdrowiska Ustroń. Jeśli z jakiegoś powodu osłona na nos i usta musi zostać zdjęta (w czasie niektórych zabiegów, w jadalniach) **należy przestrzegać 2 metrowego odstępu** od innych osób.
10. Wszystkich gości Uzdrowiska Ustroń prosimy o zapoznanie się z podstawowymi informacjami dotyczącymi możliwych sposobów zapobiegania zakażeniu koronawirusem. Na tablicach ogłoszeń udostępnione zostały numery telefonów do stacji sanitarno-epidemiologicznej, najbliższego oddziału zakaźnego, ew. służb medycznych, czy **infolinii NFZ (800 190 590)**.
11. Osoby oczekujące na zabiegi rehabilitacyjne powinny zachować odstęp **minimum 2 m oraz mieć osłonięte usta i nos**.
12. Na salę rehabilitacyjną mogą wejść wyłącznie osoby z osłoną na usta i nos (maseczka jednorazowa lub wielokrotnego użytku, przyłbica w przypadku osób, które ze względów zdrowotnych nie mogą zakrywać ust i nosa maseczką).
13. Przy wejściu na salę **kuracjusze powinni zdezynfekować ręce**.
14. Pierwszego dnia pobytu w Uzdrowisku Ustroń, podczas kwalifikacji osób do odpowiedniej diety i przydzielania stolika prosimy kuracjuszy, aby **nie grupowali się przed stołówką**. Należy zachować bezpieczny dystans społeczny podczas oczekiwania na wejście do jadalni.
15. Przed wejściem do jadalni **kuracjusze powinni zdezynfekować ręce**.
16. W trosce o zdrowie gości Uzdrowiska Ustroń zalecamy **ograniczenie odwiedzin** – na terenie Uzdrowiska **nie mogą przebywać osoby niebędące kuracjuszami**.

Przydatne instrukcje oraz wszystkie najważniejsze informacje dostępne są na stronach internetowych:

<https://gis.gov.pl/>

<https://pacjent.gov.pl/koronawirus>

W czasie epidemii koronawirusa, gdziekolwiek jesteś, pamiętaj o przestrzeganiu ogólnych zasad i dbaj o higienę.

1. Należy często myć ręce wodą z mydłem, szczególnie po powrocie do pokoju i przed jego opuszczeniem. **Skuteczne mycie rąk powinno trwać 30 sekund** i obejmować mycie wszystkich palców, kciuka i dłoni z nadgarstkami.
2. Podczas kaszlu należy zakrywać usta i nos chusteczką higieniczną lub zgięciem łokciowym.
3. Wyrzucać do kosza chusteczki higieniczne skażone wydzielinami z dróg oddechowych natychmiast po użyciu, a następnie zdezynfekować lub umyć ręce.
4. Należy unikać dotykania rękoma twarzy, szczególnie okolicy ust, nosa i oczu.
5. W kontaktach z innymi osobami **należy zachować bezpieczną odległość 2 m** i zakładać maseczkę wielorazowego użytku (maseczka wykonana z tkaniny).
6. Przed założeniem maski i po jej zdjęciu należy umyć lub zdezynfekować ręce.
7. Zakładać maskę ochronną tak, aby zakrywała usta i nos oraz aby między twarzą a maską nie było żadnej przerwy.
8. Unikać dotykania maski podczas jej używania.
9. Zdejmując maskę nie dotykać przedniej części, chwycić ją od tyłu za wiązanie lub z boku za gumkę.
10. Maskę wielorazowego użytku należy prać nie rzadziej niż raz dziennie w gorącej wodzie z dodatkiem detergentu/mydła (maskę umieścić w misce, dodać detergent lub mydło, zalać wrzącą wodą, poczekać aż ostygnie, wyprać i wysuszyć. Po wysuszeniu wyprasować gorącym żelazkiem).
11. Często wietrzyć pokój / mieszkanie.