

Podstawowe środki ochronne przeciwko nowemu koronawirusowi wywołującemu chorobę COVID-19.

Czym jest koronawirus?

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba objawia się najczęściej gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem.

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).

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%).

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.

ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ

Zachowaj co najmniej 1 metr odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę.

Dlaczego? Gdy ktoś zarażony wirusem powodującym chorobę układu oddechowego, taką jak COVID-19, kaszle lub kicha, wydala pod ciśnieniem małe kropelki śliny i śluzu zawierające wirusa. Jeśli jesteś zbyt blisko, istnieje ryzyko, że możesz wdychać wirusa.

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.

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 tutaj.

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).

JEŚLI MASZ ŁAGODNE OBJAWY ZE STRONY UKŁADU ODDECHOWEGO I NIE PODRÓŻOWAŁEŚ DO CHIN

Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś 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.

CHROŃ SIEBIE I INNYCH PRZED ZACHOROWANIEM

Podejrzenie zakażenia SARS-Cov-2 jest powiązane:

- z podróżowaniem po obszarze Chin, w którym zgłoszono przypadki zakażenia SARS-Cov-2,

lub

- bliskim kontaktem z kimś, kto podróżował po Chinach i ma objawy ze strony układu oddechowego.

Zachęcamy do zapoznania się informacjami zamieszczanymi na stronie internetowej Głównego Inspektoratu Sanitarnego, m.in. z „Komunikatem dla podróżujących”, „Zasadami postępowania z osobami podejrzanymi o zakażenie nowym koronawirusem 2019-nCoV MEDYCZNE” oraz „Zasadami postępowania z osobami podejrzanymi o zakażenie nowym koronawirusem 2019-nCoV W PODRÓŻY LOTNICZEJ”.

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.

Więcej szczegółów pod adresem www.gis.gov.pl

Co robić, by uchronić się przed koronawirusem?

1. Zrezygnuj z uścisku dłoni, a zamiast tego stosuj inny rodzaj powitania, np. przybijaj piąstkę (ale nie piątkę!), zrób lekki ukłon lub zetknij się z drugą osobą łokciem.
2. Dotykaj włączników światła, przycisków w windzie itp. TYLKO kostką zgiętego palca. Podczas tankowania podnoś dozownik paliwa przez ręcznik papierowy lub używaj jednorazowej rękawicy.
3. Otwieraj drzwi zamkniętą pięścią lub biodrem. Nie chwytaj za klamkę dłonią, chyba że nie istnieje inny sposób otwarcia drzwi. To szczególnie ważne w przypadku drzwi łazienkowych i znajdujących się w miejscach publicznych, np. na poczcie.
4. Jeśli masz dostęp do chusteczek dezynfekujących, używaj ich w sklepach, do wycierania rąk, wózka i fotelika dziecięcego.
5. Myj ręce mydłem przez 10-20 sekund i/lub używaj środków dezynfekujących do rąk na bazie alkoholu (ponad 60 proc.), ilekroć wracasz do domu po wykonywaniu jakiegokolwiek czynności w miejscu, w którym przebywały inne osoby.
6. Trzymaj środki dezynfekujące przy wejściu do domu oraz w samochodzie, by łatwo było użyć ich po zatankowaniu i dotknięciu brudnych przedmiotów, gdy nie można natychmiast umyć rąk.
7. Jeśli tylko się da, gdy kaszlesz lub kichasz, używaj jednorazowych chusteczek i wyrzucaj je. Jeżeli nie ma takiej możliwości, zakrywaj usta łokciem, ale pamiętaj, że na ubraniu może znaleźć się wirus, który potrafi przenosić się przez tydzień lub dłużej!

Na listę przedmiotów, które warto mieć w domu, dr Robb wpisał:

1. Lateksowe lub nitrylowe rękawiczki do robienia zakupów, korzystania ze zbiorników paliwa i wykonywania wszelkich innych czynności w zanieczyszczonych obszarach.
2. Jednorazowe maseczki chirurgiczne, które mogą być pomocne nie dlatego, że ochronią nas przed kropelkami unoszącymi się w powietrzu, a dlatego, że powstrzymują przed nieświadomym dotykaniem ust i nosa. Większość z nas robi to aż 90 razy dziennie!
3. Cynk w tabletkach, bo - zgodnie z informacjami zawartymi w liście - pastylki cynkowe do ssania hamują namnażanie się koronawirusa (i większości innych wirusów) w nosie i w gardle. Według podanej instrukcji należy stosować je kilka razy dziennie, gdy pojawią się pierwsze objawy choroby. Najlepiej ssać takie tabletki na leżąc, by mogły rozpuścić się w nosogardzieli.

4. Preparaty dezynfekujące na bazie alkoholu