

Podstawowe środki ochronne przeciwko nowemu koronawirusowi wywołującemu chorobę COVID-19 (Opracowano na podstawie danych WHO, ECDC i CDC)

Główny Inspektorat Sanitarny, Warszawa

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

Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon, są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe. 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 zakażyły (np. w Niemczech, we Francji, w Wielkiej Brytanii) kolejne osoby.

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).

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.

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, wydalą 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 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 krztusca, 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

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.

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.

Informacje dla uczniów i studentów

Przerwa w zajęciach w szkole i na uczelni to nie wakacje ani ferie. To czas, w którym musimy zrobić wszystko, aby nie dochodziło do kolejnych zarażeń koronawirusem. Dlatego pozostań w domu, nie spotykaj się ze znajomymi, nie przesiaduj w galeriach handlowych. Oprócz tego – dbaj o higienę i często myj ręce wodą z mydłem. Pamiętaj, że to również od Ciebie zależy, czy wirus będzie rozprzestrzeniał się dalej!

Od 12 marca do 10 kwietnia zajęcia w szkołach i na uczelniach zostały zawieszono. Powód jest prosty – nie chcemy, abyście byli narażeni na zakażenie koronawirusem. Nie chcemy również, aby wirus zarażał kolejne osoby.

Dlatego musisz pamiętać, że odwołanie lekcji, ćwiczeń czy wykładów nie oznacza, że możesz w tym czasie spotykać się ze znajomymi i nadrabiać towarzyskie zaległości!

Korona party i wypad do Zakopanego? Odpuść sobie!

Imprezy typu „Korona party” lepiej przełożyć na później – kiedy wirus nie będzie nam już zagrażał. Dlatego też w najbliższym czasie zrezygnuj z wszelkich spotkań towarzyskich i:

- nie chodź na dyskoteki,
- nie przesiaduj w galeriach handlowych,
- nie korzystaj z komunikacji publicznej (lub ogranicz ją do niezbędnego minimum),
- nie uczestnicz w spotkaniach towarzyskich,
- zrezygnuj z wycieczek!

Zajęcia zdalne i nauka w domu

Nauczyciele i wykładowcy akademicki mogą przysyłać swoim uczniom i studentom materiały do pracy w domu. Wszystko po to, aby koronawirus nie wpłynął na realizację programów nauczania.

Szkoły

Zmieniliśmy przepisy, dzięki którym możliwe jest prowadzenie kształcenia na odległość. Nowe prawo obowiązuje od 25 marca do 10 kwietnia 2020 r. To bardzo ważne, aby uczniowie zdobywali nową wiedzę nawet w tym trudnym czasie jakim jest pandemia koronawirusa. Za organizację kształcenia na odległość odpowiada dyrektor szkoły. Więcej na ten temat przeczytasz [tutaj](#).

Bieżące informacje i komunikaty

Przypominamy, że na stronach Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego znajdują się aktualne informacje na temat koronawirusa. Zachęcamy do ich odwiedzania:

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

