

Jak zabezpieczyć się przed koronowirusem

**PAŃSTWOWY POWIATOWY INSPEKTOR SANITARNY
w POZNANIU
dr n. med. Witold Draber**

ul. Gronowa 22, 61-655 Poznań
tel. 61 646 78 51 fax 61 646 78 42
e-mail: psse.poznan@pis.gov.pl
<http://psse-poznan.pl>

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 są zawyżone, gdyż u wielu osób z lekkim przebiegiem zakażenia nie dokonano potwierdzenia laboratoryjnego.

Gdzie do tej pory stwierdzono przypadki zakażenia koronawirusem?

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 zakaziły (np. w Niemczech, we Francji, w Wielkiej Brytanii, obszarze północnych Włoch (regiony Lombardia, Wenecja Euganejska, Piemont, Emilia Romagna, Lacjum))

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. Metody, które 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%).

Chroń siebie i innych przed zachorowaniem

Umyj ręce



- po kaszlu lub kichaniu
- podczas opieki nad chorym
- przed, w trakcie i po przygotowaniu posiłku
- przed jedzeniem
- po skorzystaniu z toalety
- kiedy ręce są widocznie zabrudzone
- po pracy ze zwierzętami lub odpadami zwierzęcymi



World Health
Organization

Mycie rąk nizej wymienioną metodą zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



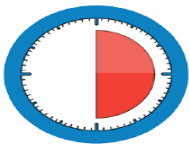
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.

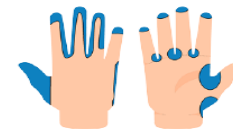


7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



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%).

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.

Chroń innych przed zachorowaniem

Podczas kaszlu i kichania **zakryj usta i nos chusteczką lub zgiętym łokciem**. Następnie wyrzuć chusteczkę i umyj ręce wodą i mydłem lub zastosuj płyn dezynfekcyjny



Wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza bezpośrednio po użyciu

Po kaszlu, kichaniu oraz podczas opieki nad chorym, **przecieraj ręce chusteczkami do dezynfekcji lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu, lub myj ręce wodą i mydłem**



World Health
Organization

Zachowaj bezpieczną odległość

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

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.

Chroń innych przed zachorowaniem



Unikaj bliskiego kontaktu z innymi, kiedy masz katar, kaszel lub gorączkę

Unikaj soplowania w miejscach publicznych



Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem **zwróć się o pomoc do lekarza**. Przekaż informacje o miejscach i czasie swoich ostatnich podróży



World Health Organization

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

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.

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, chłamydia, mykoplazama).

Maseczki

- * **Nie zaleca się używania masek na twarz przez zdrowych ludzi w celu zapobieżenia rozprzestrzenianiu się wirusa**
- * **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 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 przebiegającą z łagodnymi objawami lub opiekujesz się osobą z podejrzeniem infekcji .**
- * **Sprzęt ochrony układu oddechowego powinien być oznakowany znakiem CE, który potwierdza, że został prawidłowo zaprojektowany i skonstruowany, wykonany z właściwych materiałów.**

Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś

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

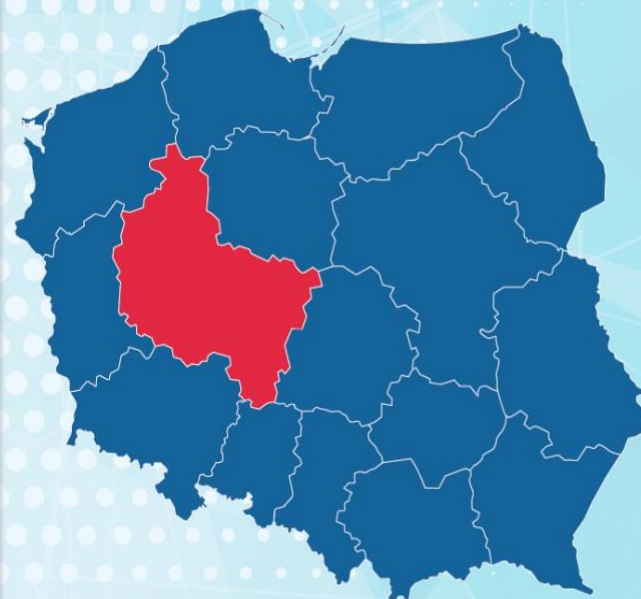
Podejrzanie zakażenie jest powiązane:

- z podróżowaniem po obszarze, w którym zgłoszono przypadki zakażenia, lub
- bliskim kontaktem z kimś, kto podróżował i ma objawy ze strony układu oddechowego.

BYŁEŚ ZA GRANICĄ I ŹLE SIĘ CZUJESZ? SPRAWDŹ CO ROBIĆ!

WOJEWÓDZTWO WIELKOPOLSKIE:

- POZNAŃ, SPECJALISTYCZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NAD MATKĄ I DZIECKIEM, UL. NOWOWIEJSKIEGO 56/58.
- POZNAŃ, SZPITAL KLINICZNY IM. HELIODORA ŚWIĘCICKIEGO UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO IM. KAROLA MARCINKOWSKIEGO, UL. PRZYBYSZEWSKIEGO 49.
- POZNAŃ, SZPITAL KLINICZNY IM. KAROLA JONSCHERA UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO IM. KAROLA MARCINKOWSKIEGO, UL. SZPITALNA 27/33.
- POZNAŃ, WIELOSPECJALISTYCZNY SZPITAL MIEJSKI IM. JÓZEFA STRUSIA Z ZAKŁADEM OPIEKUŃCZO-LECZNICZYM. SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ Z SIEDZIBĄ W POZNANIU, UL. SZWAJCARSKA 3.
- KONIN, WOJEWÓDZKI SZPITAL ZESPOLONY IM. DR ROMANA OSTRZYCKIEGO, UL. SZPITALNA 45.
- KALISZ, WOJEWÓDZKI SZPITAL ZESPOLONY IM. LUDWIKA PERZYNY, UL. TORUŃSKA 7.



* INFORMACJA GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO DLA OSÓB POWRACAJĄCYCH

Jeśli byłeś w krajach objętych epidemią w ciągu ostatnich 14 dni :

1) zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem to:

bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

2) nie zaobserwowałeś u siebie wyżej wymienionych objawów, to przez kolejne 14 dni kontroluj swój stan zdrowia, czyli codziennie mierz temperaturę ciała oraz zwróć uwagę na występowanie objawów grypopodobnych (złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel).

a) Jeżeli po 14 dniach samoobserwacji nie wystąpiły wyżej wymienione objawy, zakończ kontrolę.

b) Jeżeli w ciągu 14 dni samoobserwacji zaobserwujesz wyżej wymienione objawy to: bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

3) miałeś kontakt z osobą chorą lub zakażoną koronawirusem SARS-CoV-2 to bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną.

Na chwilę obecną, nie ma uzasadnienia dla podejmowania nadmiernych działań typu kwarantannowanie osób powracających z regionów Północnych Włoch, odmawianie udziału w zajęciach szkolnych oraz zamykanie szkół.

Niezbędne jest także przestrzeganie zasad higieny w tym: częste mycie rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości, np. podczas podróży, ich dezynfekcja środkiem na bazie alkoholu.

800 190 590

- numer infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczącej postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem



Dziękuję za uwagę