Podstawowe zasady profilaktyki koronawirusa

Jakub Solata Data modyfikacji: 04.03.2020

Ministerstwo Zdrowia

KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

Jak zapobiegać zakażeniu?



Często myj ręce, używając mydła i wody.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.



Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od osób, które kaszlą i kichają.



Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

Objawy

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. Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon, są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

Jak można się zakazić?

Wirus przenosi się drogą kropelkową – tak samo jak np. wirus grypy.

Profilaktyka

Aktualnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi. Można natomiast stosować inne metody zminimalizowania ryzyka zakażenia:

- unikanie miejsc publicznych, zatłoczonych,

- bezwzględne unikanie bliskiego kontaktu z osobami chorymi, w szczególności z objawami ze strony układu oddechowego,

- ścisłe przestrzeganie zasad higieny rąk – ręce myć często wodą z mydłem lub dezynfekować środkiem na bazie alkoholu – instrukcja prawidłowego mycia rąk znajduje się na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego: https://gis.gov.pl/wp-content/uploads/2020/02/rece.png,

- unikanie dotykania oczu, nosa i ust (nasze dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być skażone wirusem).

Informujemy, że Światowa Organizacja Zdrowia doradza racjonalne stosowanie maseczek, tj. używanie ich wtedy, gdy obserwujemy u siebie objawy ze strony układu oddechowego (kaszel lub kichanie), podejrzewamy u siebie infekcję SARS-Cov-2 przebiegającą z łagodnymi objawami lub opiekujemy się osobą z podejrzeniem takiej infekcji.

Pamiętajmy jednak, że stosowanie samej maseczki nie gwarantuje powstrzymania infekcji i powinno być połączone ze stosowaniem innych ww. środków zapobiegawczych.

Z punktu widzenia zagrożenia epidemiologicznego, Główny Inspektor Sanitarny nie zaleca podróżowania do Chin oraz Korei Południowej, Włoch (w szczególności do regionu Lombardia, Wenecja Euganejska, Piemont, Emilia Romania), Iranu, Japonii, Tajlandii, Wietnamu, Singapuru i Tajwanu.

Co zrobić, gdy podejrzewam u siebie objawy choroby COVID-19?

W przypadku uzasadnionych obaw, że mogliśmy zostać zakażeni (np. gdy wróciliśmy do Polski z krajów objętych zwiększonym ryzykiem) – nie kierujmy się do przychodni lekarza rodzinnego, ale skontaktujmy się z telefonicznie z Wojewódzką Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Katowicach i po potwierdzeniu przez sanepid zasadności udajmy się do szpitala z oddziałem zakaźnym.

Infolinia Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej dot. koronawirusa:

539 963 856

606 326 142

606 488 680

(32) 351 23 00

Jednocześnie informujemy, że Narodowy Fundusz Zdrowia uruchomił całodobową infolinię, gdzie można uzyskać informacje o postępowaniu w sytuacji podejrzenia koronawirusa – pod numerem **tel. 800-190-590**.

Stosujmy odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania

Podczas kaszlu i kichania zakrywajmy usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – a następnie natychmiast wyrzućmy chusteczkę do zamkniętego kosza i umyjmy ręce używając mydła i wody lub jeśli nie mamy do nich dostępu – płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków i wirusów.