

Jak uniknąć zakażenia

Obecnie nie ma szczepionki zapobiegającej chorobie koronawirusowej 2019 (COVID-19).

Najlepszymi sposobami uniknięcia narażenia się na tego rodzaju wirus jest stosowanie się do poniższych zasad:

- Unikaj bliskiego kontaktu z chorymi.
 - Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
 - Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od osób, które kaszlą i kichają.
 - Unikaj dzielenia się jedzeniem, pić i naczyniami.
 - Zostań w domu, kiedy jesteś chory- obserwuj swój stan zdrowia (*nie rób z siebie „bohatera” przebywając niepotrzebnie w pracy- zarażasz innych*).
- Powiadom o swojej decyzji przełożonego w pracy.*
- Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania między innymi: zakryj kaszel lub kichnięcie chusteczką, a następnie wyrzuć chusteczkę do śmieci lub kasłanie i kichanie w „łokieć”.
 - Czyść i dezynfekuj często dotykane przedmioty i powierzchnie za pomocą zwykłego sprayu lub ściereczki do czyszczenia gospodarstwa domowego.
 - Maseczki na twarz powinny być stosowane przez osoby, które wykazują objawy COVID-19, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się choroby na innych.
 - Używanie masek twarzowych ma również zasadnicze znaczenie dla osób opiekujących się kimś bliskim w domu i pracowników służby zdrowia w zakładzie opieki zdrowotnej.
 - Często myj ręce mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund, szczególnie:
 - po wyjściu z łazienki,
 - przed jedzeniem,
 - po wydmuchaniu nosa,
 - kaszlu lub kichaniu.

Informacja dotycząca koronawirusa 2019-nCoV – postępowanie dla podróżujących

Główny Inspektorat Sanitarny, Warszawa, 25 stycznia 2020 r.

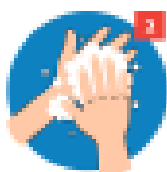
Koronawirus 2019-nCoV jest wirusem osłonkowym, podatnym na działanie wszystkich rozpuszczalników lipidów. Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem lub dezynfekować je środkiem na bazie alkoholu.

Instrukcja jak poprawnie myć ręce znajduje się poniżej.

Jak skutecznie myć ręce?



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



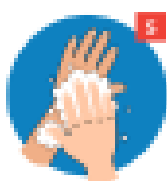
2 Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spłeć palce i namydł je.



4 Namydł kciuk (jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



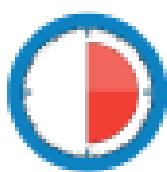
5 Namydł wierzch (jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydł obydwie nadgarstki.

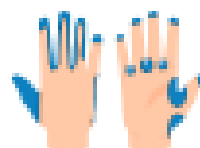


7 Spłucz starannie dłonie, białą wodą mydła. Wytrasz je starannie.



Całkowity czas: 10 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów!



Główny Inspektorat Sanitarny



W przypadku kiedy podróżujący z obszarów wysokiego ryzyka występowania wirusa (obszary te na bieżąco w swoich komunikatach podaje Główny Inspektorat Sanitarny) przyleci do Polski:

- wszyscy podróżujący samolotem dostają Kartę Lokalizacyjną Pasażera – w której znajduje się prośba o podanie kontaktu i miejsca pobytu;
- w samolocie – będzie miała miejsce pierwsza weryfikacja czy podróżujący ma objawy choroby np. podwyższoną temperaturę ciała. Jeśli podróżujący ma objawy i podróżuje z obszaru wysokiego ryzyka zakażenia koronawirusem 2019-nCoV nastąpi kontakt z lotniskową służbą zdrowia

Okres wylęgania wirusa może trwać do 14 dni. Najczęściej 5-6 dni. W tym czasie podróżujący z obszarów wysokiego ryzyka powinien obserwować swój stan zdrowia.

W przypadku pojawienia się symptomów takich jak:

– gorączka powyżej 38°C;

– kaszel;

– duszność.

podróżny powinien skontaktować się z lekarzem, który poinstruuje go o dalszych działaniach.

Według aktualnej wiedzy nie ma ryzyka zakażenia się wirusem poprzez towary zamawiane z Chin.