

## **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).

## **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%).

### **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 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**

**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.

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”.

Więcej szczegółów pod adresem [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)

Profilaktyka antywirusowa według amerykańskiego wirusologa Jamesa Robba.

- 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.
- Dotykaj włączników światła, przycisków w windzie itp. TYLKO kostką zgiętego palca. Podczas tankowania podnoś dozownik paliwa przez ręcznik papierowy lub używaj jednorazowej rękawicy.
- 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.
- Jeśli masz dostęp do chusteczek dezynfekujących, używaj ich w sklepach, do wycierania rąk, wózka i fotelika dziecięcego.
- 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.
- 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.
- 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!
- Nie plujemy na ulicy, gdy kichamy, kaszlemy używamy chusteczek jednorazowych, które po użyciu natychmiast wyrzucamy do kosza, nie chowamy do kieszeni. Tylko w wyjątkowych sytuacjach osłaniamy usta łokciem, ponieważ wirus zostaje na ubraniu.
- Prowadźmy styl życia wzmacniający odporność: unikamy skupisk ludzkich, unikamy stresu, wysypiamy się, korzystamy ze spacerów na świeżym powietrzu, stosujemy odpowiednie żywienie – jemy kiszonki, produkty z wysoką zawartością błonnika, stosujemy zioła – echinacea, imbir, aloes, miód, maliny itp.

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

- Lateksowe lub nitylowe rękawiczki do robienia zakupów, korzystania ze zbiorników paliwa i wykonywania wszelkich innych czynności w zanieczyszczonych obszarach.
- 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!
- 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 leżąco, by mogły rozpuścić się w nosogardzieli.

- Preparaty dezynfekujące na bazie alkoholu.