

## **Podstawowe wiadomości o koronawirusie wywołującym chorobę COVID-19.**

Na dzień dzisiejszy, aż 99% potwierdzonych przypadków zarażenia koronawirusem odnotowano w Chinach, przede wszystkim w prowincji Hubei, ale COVID-19 został też "zawleczony" do innych państw w Azji, Europie, Oceanii i Ameryce Północnej. Należy jednak oczekiwać, że wirus może się rozprzestrzeniać jeszcze w inne rejony świata.

**Objawy zarażenia to najczęściej: kaszel, duszności, gorączka, bóle mięśniowe i zmęczenie.**

**Wirus szerzy się drogą kropelkową.** Ochrona przed nim wygląda podobnie jak w przypadku innych chorób przenoszonych tą drogą.

Aby uniknąć infekcji, należy:

- 1) często **myć ręce wodą i mydłem**, ewentualnie płynami i żelami na bazie alkoholu,
- 2) **zakrywać usta i nos** podczas kaszlu i kichania - zgiętym łokciem bądź chusteczką higieniczną, a następnie dokładnie umyć ręce i wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza na śmieci,
- 3) zachować **przynajmniej metr odległości** od innych ludzi, zwłaszcza tych, którzy kichają, kaszlą i mają gorączkę,
- 4) **unikać dotykania oczu, nosa i ust**,
- 5) w przypadku wystąpienia kaszlu, duszności i gorączki skonsultować się z lekarzem, pamiętając przy tym, że **takie objawy mogą mieć wiele przyczyn**, wśród których są zarówno infekcje wirusowe (grypa, adenowirus, rynowirus, koronawirus, wirus paragrypy), jak i bakteryjne (pałeczka krztuśca, pałeczka *Haemophilus influenzae*, chlamydia, mykoplazama).

### **Czy maseczka chroni przed koronawirusem?**

Ministerstwo Zdrowia nie zaleca używania masek na twarz przez osoby zdrowe. Rekomenduje je tym, którzy mają objawy ze strony układu oddechowego (kaszlą, kichają), podejrzewają u siebie łagodną infekcję lub opiekują się osobą zarażoną. Przypomina, że maseczki powinny być oznakowane znakiem CE potwierdzającym wykonanie z właściwych materiałów.

**800 190 590** - numer infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczącej postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.

## CHROŃ INNYCH PRZED ZACHOROWANIEM



**UNIKAJ** bliskiego kontaktu z innymi, kiedy masz **KATAR, KASZEL LUB GORĄCZKĘ**

**UNIKAJ SPLUWANIA** 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**

  
Ministerstwo Zdrowia

Źródło: Ministerstwo Zdrowia

Szczegółowe informacje o koronawirusie zamieszczane są na bieżąco na [stronie internetowej Głównego Inspektoratu Sanitarnego](#), m.in. takie jak „Komunikat dla podróżujących”, „Zasady postępowania z osobami podejrzanymi o zakażenie koronawirusem” oraz „Zasady postępowania z osobami podejrzanymi o zakażenie koronawirusem w podróży lotniczej”.

Według Europejskiego Centrum Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC) ocenia, iż ryzyko zakażenia koronawirusem dla obywateli UE/EOG i Wielkiej Brytanii przebywających w Europie jest obecnie nadal niskie.

**Mając na uwadze bezpieczeństwo medyczne pracowników i klientów Kuratorium Oświaty, zaleca się stosowanie standardowych środków ochrony, rutynowo wykorzystywanych w sezonie infekcyjnym, takich jak:**

1. **Częste mycie rąk** - rekomendujemy również dezynfekcję rąk środkami na bazie alkoholu.
2. **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. Należy jednak pamiętać, że 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). WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) doradza racjonalne stosowanie maseczek. Maseczki stosujemy wtedy, gdy pojawiają się objawy ze strony układu oddechowego (kaszel lub kichanie). Sprzęt ochrony układu oddechowego powinien być oznakowany znakiem CE, który potwierdza, że został prawidłowo zaprojektowany i skonstruowany, wykonany z właściwych materiałów.
3. **Zawsze należy pamiętać o higienie kaszlu i kichania - podczas kaszlu i kichania zakrywamy usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką**, a użytą chusteczkę natychmiast wyrzucamy do zamkniętego kosza, i myjemy ręce używając mydła i wody, jeśli nie ma do nich dostępu - płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków i wirusów.

#### **Szczególne zalecenia epidemiologiczne:**

1. Główny Inspektor Sanitarny nie zaleca podróżowania do Chin oraz Korei Południowej, Włoch (w szczególności do regionu Lombardia, Wenecja Euganejska, Piemont, Emilia Romagna, Lacjum), Iranu, Japonii, Tajlandii, Wietnamu, Singapuru i Tajwanu.
2. Jeśli Pracownik ma łagodne objawy ze strony układu oddechowego ale nie podróżował do Chin, Włoch, Korei Południowej lub innego kraju dotkniętego epidemią, stosujemy podstawowe zasady dot. ochrony podczas kaszlu, kichania oraz higieny rąk. Jeśli to możliwe niech pozostanie w domu do czasu powrotu do zdrowia. Nie wdrażamy specjalnego postępowania w firmie. Proszę pamiętać, że objawy ze strony układu oddechowego z towarzyszącą gorączką mogą mieć wiele przyczyn np. wirusową (nie tylko koronawirus SARS-CoC-2, ale wirusy grypy, adenowirusy, rynowirusy, inne koronawirusy, wirusy paragrypy) czy bakteryjną (pałeczka Haemophilus influenzae, pałeczka krztuśca, chlamydia, mykoplazama), itd.
3. Obecnie, wg informacji GIS nie ma uzasadnienia dla podejmowania nadmiernych działań typu kwarantanna osób powracających z regionów Północnych Włoch, odmawianie udziału w zajęciach szkolnych oraz zamykanie szkół.
4. Jeśli pracownik w ciągu ostatnich 14 dni przebywał w tych krajach, w przypadku zaobserwowania u siebie objawów, takich jak gorączka, kaszel, duszność, problemy z oddychaniem - powinien jak najszybciej skontaktować się z lekarzem lub stacją sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się do szpitala zakaźnego.
5. Jeżeli po 14 dniach samoobserwacji (po powrocie z Włoch) nie wystąpiły wyżej wymienione objawy należy zakończyć kontrolę.
6. Jeżeli w ciągu 14 dni samoobserwacji pojawią się wyżej wymienione objawy to należy najszybciej skontaktować się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

# 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.



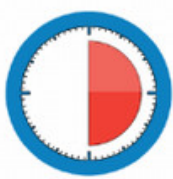
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiem dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.



**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS\_gov



/GISgovpl



/GIS\_gov\_pl



/gis.gov.pl

Źródło: Ministerstwo Zdrowia

Opracowano na podstawie zaleceń Głównego Inspektoratu Sanitarnego