

Koronawirus: informacje i zalecenia

Data publikacji: 10.03.2020

Koronawirus: informacje i zalecenia

Dokładne mycie rąk, zasłanianie twarzy podczas kichania oraz zachowanie bezpiecznej odległości od osób kaszlących – to podstawowe zasady jakie należy zachować, by chronić się przed koronawirusem. Służby sanitarne apelują o ich przestrzeganie, bieżące śledzenie komunikatów oraz zachowanie spokoju i nieuleganie panice.

Ministerstwo Zdrowia publikuje informacje i zaleceń dotyczącej postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem. Jaka jest profilaktyka, jak się zachować i gdzie szukać odpowiedzi na pytania – to należy wiedzieć.

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba objawia się najczęściej gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, ogólnym zmęczeniem. Wirus przenosi się drogą kropelkową. Aktualnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi, ale można stosować metody zapobiegania zakażeniu.

Specjaliści nie zalecają używania masek na twarz przez zdrowych ludzi w celu zapobieżenia rozprzestrzenianiu się SARS-Cov-2. Zaleca się używanie ich tylko wtedy, gdy mamy objawy ze strony układu oddechowego (kaszel lub kichanie) i podejrzewamy u siebie infekcję SARS-Cov-2 przebiegającą z łagodnymi objawami lub opiekujemy się osobą z podejrzeniem koronawirusa.

Ochrona przed koronawirusem

- Pamiętaj o częstym myciu rąk wodą z mydłem i unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
- Kiedy kaszlesz lub kichasz, zawsze zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.
- Zachowaj bezpieczną odległość (1–1,5 m) od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.⁴
- Nie zaleca się używania masek na twarz przez zdrowych ludzi w celu zapobieżenia rozprzestrzenianiu się SARS-Cov-2

Infolinia

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

Podejrzewasz u siebie koronawirusa?

Sprawdź, czy spełniasz 3 warunki, które świadczą o ryzyku:

- w ciągu ostatnich 14 dni przebywałeś na obszarach objętych wirusem bądź miałeś kontakt z osobą zarażoną,
- masz podwyższoną temperaturę,
- kaszlesz i masz duszności

bezwłocznie

- powiadom telefonicznie [stację sanitarno-epidemiologiczną](#)

lub

- zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

Kontakt do Oddziału Epidemiologii PSSE we Wrocławiu:

- do godziny 15:00 Oddział Epidemiologii tel. 693 900 908 lub 71 361 42 90 wew. 5
- po godzinie 15:00 numer alarmowy Oddziału Epidemiologii: 603 720 579

osoby dorosłe: Izba Przyjęć Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. J. Gromkowskiego ul. Koszarowa 5 we Wrocławiu (Oddział Chorób Zakaźnych) tel. 71 39 57 520

dzieci: Klinika Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UM we Wrocławiu ul. Chałubińskiego 2- 2a tel. 71 770 31 51

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).

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

Zadzwoń przed przyjściem do przychodni

Władze regionu oraz służby medyczne zachęcają też, by przed planowanym przyjściem do przychodni zadzwonić do placówki, poddając się krótkiemu wywiadowi medycznemu z lekarzem pierwszego kontaktu. Po przeprowadzeniu takiej konsultacji lekarz zdecyduje czy istnieje konieczność skontaktowania się ze stacją sanitarno – epidemiologiczną i skierowania do szpitala.

Izolacja

W szpitalnej izolatce przebywają osoby, u których stwierdzono koronawirusa. Są one całkowicie odseparowana od innych chorych. Kontaktuje się z nimi wyłącznie personel medyczny w specjalnej odzieży ochronnej.

Taka osoba zostaje w izolatce do chwili pełnego wyzdrowienia.

Kwarantanna domowa

Dotyczy osób zdrowych, które miały kontakt z osobami chorymi, zakażonymi lub mającymi objawy koronawirusa. Muszą one pozostać w domu przez 14 dni i nie mogą się bezpośrednio kontaktować z osobami trzecimi. Ich zadaniem jest codzienny pomiar temperatury ciała i obserwowanie, czy nie występują u nich objawy koronawirusa. Takie osoby powinny pamiętać o częstym myciu i dezynfekcji rąk. W przypadku pojawienia się niepokojących objawów mają skontaktować się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną lub szpitalem zakaźnym.

Za pomoc ludziom samotnym, którym nie ma kto np. zrobić zakupów, odpowiadają służby wojewody.

Nadzór epidemiologiczny

Takiemu nadzorowi podlegają osoby zdrowe, które wróciły z rejonów, gdzie występuje koronawirus, jednak z zarażonymi nie kontaktowały się. Takie osoby mogą prowadzić pełną aktywność zawodową i społeczną. Powinny jednak przestrzegać wszystkich zaleceń służb medycznych i sanitarnych.

Nadzór epidemiologiczny trwa 14 dni i prowadzony jest przez pracowników inspekcji sanitarnej. Z reguły jest to kontakt telefoniczny. Podobnie jak w przypadku kwarantanny, osoby takie powinny obserwować swój stan zdrowia, a w przypadku wykrycia niepokojących objawów skontaktować się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną lub szpitalem zakaźnym.

Nakaz poddania się kwarantannie oraz nadzorowi epidemiologicznemu jest obowiązkowy – pod groźbą kary.

Informacja Głównego Inspektora Sanitarnego dla seniorów

- Duże skupiska ludzi to środowisko sprzyjające rozprzestrzenianiu się koronawirusa i innych wirusów przenoszonych drogą kropelkową.
- Jeżeli to możliwe, należy ograniczyć przebywanie w miejscach publicznych i poprosić bliskich o pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych i pocztowych.
- Często myj ręce
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust
- Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe
- Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków
- Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy
- Należy zachować co najmniej 1-1,5 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.
- Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu
- Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu
- Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie