PODSTAWOWE ŚRODKI OCHRONNE PRZECIWKO KORONAWIRUSOWI

Koronawirus jest wirusem osłoniętym cienką warstwą tłuszczową dlatego jest wrażliwy na takie detergenty jak mydło oraz preparaty do dezynfekcji na bazie alkoholu.

Wirus przenosi się:

a) bezpośrednio, drogą kropelkową – zawierające wirusa drobne kropelki powstające w trakcie kaszlu, kichania, mówienia mogą być bezpośrednią przyczyna zakażenia. Odległość 1-1,5 m od osoby, z którą prowadzimy rozmowę, traktowana jest jako bezpieczna pod warunkiem, że osoba ta nie kaszle i nie kicha w naszym kierunku (strumień wydzieliny oddechowej pod ciśnieniem),
b) pośrednio, poprzez skażone wydzieliną oddechową (podczas kichania czy kaszlu) przedmioty i powierzchnie. Wirus nie ma zdolności przetrwania poza organizmem człowieka, ulega dezaktywacji po kilku- kilkunastu godzinach.

<u>Zaleca się:</u>

1) Zachować bezpieczną odległość od rozmówcy (1-1,5 m).

2) Promować regularne i dokładne mycie rąk przez pracowników, kontrahentów i klientów: wodą z mydłem lub zdezynfekować je środkiem na bazie alkoholu:

- upewnić się, że pracownicy, kontrahenci i klienci mają dostęp do miejsc, w których mogą myć ręce mydłem i wodą,
- umieść dozowniki z płynem odkażającym przy wejściach i w widocznych miejscach w miejscu pracy i upewnij się, że dozowniki te są regularnie napełniane,
- wywieś plakaty promujące mycie rąk,
- zaleca się organizację szkoleń dla personelu przez specjalistów ds. bezpieczeństwa i higieny pracy.

3) Nie dotykać dłońmi okolic twarzy zwłaszcza ust, nosa i oczu.

4) Zapewnić, aby miejsca pracy były czyste i higieniczne:

- powierzchnie w tym podłogi, biurka, lady i przedmioty (np. telefony, klawiatury), klamki, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego,
- wszystkie miejsca, z których często korzystają pracownicy i gości np. toalety powinny być starannie czyszczone idezynfekowane.

Nie istnieje szczepionka ani skuteczne leczenie przeciwko koronawirusowi.
Dlatego należy pamiętać o przestrzeganiu podstawowych zasad zapobiegawczych, które istotnie wpłyną na ograniczenie ryzyka zakażenia:

1. **Często myć ręce –** instrukcja jak poprawnie myć ręce znajduje się poniżej
   Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%).

Mycie rąk ww. metodami zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach. Wirus ma zdolność do krótkotrwałego przebywania na powierzchniach i przedmiotach jeśli skażone zostały wydzieliną oddechową (w trakcie kaszlu, czy kichania) osób chorych. Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach np. dotykając twarzy lub pocierając oczy. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

2. **Stosować zasady ochrony podczas kichania i kaszlu**
   Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60 %). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów. Jeśli nie przestrzega się tej zasady można łatwo zanieczyścić przedmioty, powierzchnie lub dotykane, np. przy powitaniu, osoby.

3. **Zachować bezpieczną odległość**
   Należy zachować co najmniej 2 metry odległości z osobą, która kaszle, kicha i ma gorączkę. Jeśli jest się zbyt blisko, można zaaspirować wirusa.

4. **Unikać dotykania oczu, nosa i ust**
   Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

5. **Będąc chorym, mając: gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu po powrocie z krajów gdzie szerzy się koronawirus, jeśli nie upłynęło 14 dni od powrotu – NIE należy przychodzić do pracy**
   Należy niezwłocznie zasięgnąć pomocy medycznej – udać się na oddział zakaźny albo obserwacyjno-zakaźny, zgodnie z wytycznymi zamieszczonymi w Komunikacie krajowego konsultanta w dziedzinie chorób zakaźnych (https://gis.gov.pl/aktualnosci/komunikat-krajowego-konsultanta-w-dziedzinie-chorych-zakaznych/).
   Należy przy tym pamiętać, żeby unikać środków komunikacji publicznej, aby nie narażać innych osób. Zaleca się osłonięcie ust i nosa maseczka ochronną, która stanowi pierwszą barierę ochronną dla otoczenia.

6. **Będąc chorym i mając bardzo złe samopoczucie, ale gdy nie podróżowało się do krajów, w których szerzy się koronawirus – NIE należy od razu podejrzewać u siebie zakażenia koronawirusem. Jednak w dbałości o własne zdrowie NIE należy przychodzić do pracy, należy pozostać w domu i zasięgnąć porady lekarza rodzinnego.**
   Objawy ze strony układu oddechowego z towarzyszącą gorączką mogą mieć wiele przyczyn np. wirusową (wirusy grypy, adenowirusy, rynowirusy, koronawirusy, wirusy paragrypy), czy bakteryjną (pałeczka *Haemophilusinfluenzae*a, pałeczka krztuśca, chlamydia, mykoplazama).

7. **Mając łagodne objawy ze strony układu oddechowego, gdy nie podróżowało się do krajów, w których szerzy się koronawirus należy** starannie stosować podstawowe zasady higieny oddychania oraz higieny rąk i pozostać w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe.

8. **Unikać spożywania surowych lub niedogotowanych produktów pochodzenia zwierzęcego**
   Ostrożnie obchodź się z surowym mięsem, mlekiem lub narządami zwierzęcymi, aby uniknąć krzyżowego zanieczyszczenia poprzez niegotowaną żywność, zgodnie z dobrymi zasadami bezpieczeństwa żywności.

9. **Zapobiegać innym chorobom** zakaźnym poprzez szczepienia, np. przeciwko grypie.
   W zależności od sezonu epidemicznego, w Polsce rejestruje się od kilkuset tysięcy do kilku milionów zachorowań i podejrzeń zachorowań na grypę i zachorowania grypopodobne rocznie. Szczyt zachorowań ma miejsce zwykle między styczniem a marcem. Ostre infekcje wirusowe mogą sprzyjać zakażeniom innymi czynnikami infekcyjnymi, w tym wirusami. Nie należy jednak traktować szczepień ochronnych przeciwko grypie jako sposobu zapobiegania zakażeniom SARS-CoV-2.

10. **Dbać o odporność, wysypiać się, dbać o kondycję fizyczną, racjonalne odżywianie.**

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 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.

Całkowity czas:
30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:

Główny Inspektorat Sanitarny /GIS_gov /GISgovpl /GIS_gov_pl /gis.gov.pl