Co trzeba wiedzieć o koronawirusie



Wszyscy jesteśmy obecnie bombardowani setkami doniesień medialnych na temat koronawirusa. W panującym szumie informacyjnym niestety łatwo się pogubić, co potęguje tylko lęk związany z nową, trudną sytuacją. Z myślą o nauczycielach, uczniach i rodzicach przygotowaliśmy rzetelny zestaw najważniejszych informacji na temat bezpieczeństwa i profilaktyki.

1. Czym jest koronawirus?
Nowy wirus SARS-Cov-2 to drobnoustrój, który wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Najczęściej atakuje dolne drogi oddechowe. Choć w przypadku wielu osób infekcja przebiega łagodnie lub nawet bezobjawowo, wirus jest jednak bardzo zaraźliwy. Należy pamiętać, że przenosi się wyłącznie drogą kropelkową. Największe zagrożenie stanowi dla osób w podeszłym wieku i przewlekle chorych.
źródło (http://www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie)

2. Gdzie rozprzestrzenia się koronawirus?
Wirus pojawił się w połowie grudnia 2019 r. w prowincji Wuhan w Chinach, skąd rozprzestrzenił się do wielu krajów na całym świecie. Obecnie wirus obecny jest we wszystkich krajach Unii Europejskiej, również w Polsce. 11 lutego 2020 r. Światowa Organizacja Zdrowia podjęła decyzję o ogłoszeniu pandemii.
Pierwszy przypadek zarażenia wirusem w Polsce stwierdzono 4 marca. Od tego czasu liczba zarażonych systematycznie rośnie. Aktualną liczbę potwierdzonych zakażeń wraz z lokalizacją znajdziecie tutaj (https://www.gov.pl/web/koronawirus/wykaz-zarazen-koronawirusem-sars-cov-2).

3. Jakie są objawy zarażenia?
Zarażenie wirusem objawia się najczęściej:

- gorączką
- kaszlem
- dusznościami
- bólami mięśni
- zmęczeniem.

4. Jak chronić się przed zarażeniem?

Należy pamiętać o częstym myciu rąk ciepłą wodą z mydłem. Pamiętaj, by myć ręce odpowiednio długo – przynajmniej 30 sekund. Zobacz instrukcję mycia rąk (https://gis.gov.pl/zdrowie/zasady-prawidlowego-mycia-rak/) przygotowaną przez Główny Inspektorat Sanitarny. Warto też stosować żele i płyny do dezynfekcji dłoni – skuteczne są te z zawartością alkoholu powyżej 60%.

Unikaj dużych skupisk ludzi. Jeżeli możesz, pozostań w domu.

Unikaj bezpośredniego kontaktu z osobami chorymi.

Zrezygnuj z powitań za pomocą uścisku dłoni.

Pamiętaj, by brudnymi dłońmi nie dotykać twarzy.

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.

Należy unikać kontaktów zarówno ze zwierzętami, jak i ich wydalinami, szczególnie podczas podróży.

5. Co robić, jeżeli wystąpią objawy zarażenia

a) Jeżeli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w regionie, w którym występuje koronawirus, i masz takie objawy jak gorączka, kaszel czy duszności, lub miałeś kontakt z osobą, u której potwierdzono zakażenie:

Bezzwłocznie powiadom telefonicznie najbliższą stację sanitarno-epidemiologiczną.
Lista stacji epidemiologicznych (http://gis.gov.pl/mapa/)

lub

Zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

b) Jeżeli masz objawy przeziębienia lub grypy, ale nie byłeś za granicą i nie miałeś kontaktu z osobą zakażoną, Ministerstwo Zdrowia zaleca stosować podstawowe zasady ochrony, gdy kaszlesz i kichasz, oraz higieny rąk i pozostanie w domu do czasu powrotu do zdrowia.

6. Odpowiedzialna postawa

Aby zapobiegać szybkiemu rozprzestrzenianiu się wirusa, należy zachować odpowiedzialną postawę obywatelską i stosować się do zaleceń władz i służb.

Uczniowie na czas zamknięcia szkół powinni pozostać w domach. Dozwolone jest wychodzenie z domu np. na spacer, ale należy maksymalnie ograniczyć kontakt z innymi osobami. Niedopuszczalne są spotkania towarzyskie czy koleżeńskie odwiedziny.

Dorośli również powinni maksymalnie ograniczyć czas spędzany poza domem. Jeżeli pracodawca daje taką możliwość, warto skorzystać z pracy zdalnej. Uwaga! Jeśli obecnie nie pracujesz, pamiętaj, że to nie jest czas na załatwienia i sprawunki. Należy zrezygnować z wizyt w urzędach, bankach itp. Wszyscy – niezależnie od wieku – powinni unikać dużych skupisk ludzi.

Osoby przebywające w kwarantannie domowej nie powinny mieć ŻADNEGO bezpośredniego kontaktu nawet z innymi domownikami. Posiłki takiej osobie należy zostawiać pod drzwiami. Przebywającemu w kwarantannie pod żadnym pozorem nie wolno wychodzić z domu.

Zadbajmy o osoby starsze i z obniżoną odpornością. Wyręczmy ich w zakupach i upewnijmy się, że mają wszystko, czego potrzebują. Dla ich bezpieczeństwa ograniczmy kontakty wnucząt z dziadkami.

Dbajmy o własne zdrowie. Róbmy wszystko, co sprzyja podnoszeniu odporności – jedzmy zdrowo, wzbogaćmy swoją dietę o więcej owoców i warzyw (koniecznie dokładnie umytych!), nie rezygnujmy z aktywności fizycznej (zamiast siłowni warto jednak wybrać ćwiczenia w domu czy rower). Ponadto pijmy ciepłe napoje i ubierajmy się stosownie do pogody – koronawirus, jak każdy wirus, szybciej namnaża się w niskiej temperaturze.

Więcej informacji i aktualne zalecenia dotyczące koronawirusa znajdziecie na stronie www.gov.pl/koronawirus (http://www.gov.pl/koronawirus).
Narodowy Fundusz Zdrowia uruchomił też specjalną infolinię w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem. Numer: 800 190 590.