

Nowy koronawirus - dekalog postępowania

Tekst opracowany przez Zespół Kryzysowy powołany przez Głównego Inspektora Sanitarnego na podstawie materiału źródłowego dostarczonego przez Światową Organizację Zdrowia, European Centre for Disease Prevention and Control i Głównego Inspektora Sanitarnego Republiki Włoch.

Dekalog postępowania:

1. jak najczęściej myj ręce,
2. unikaj bliskiego kontaktu z osobami cierpiącymi na ostre zapalenie układu oddechowego,
3. nie dotykaj rękami oczu, nosa i ust,
4. zasłaniaj usta i nos podczas kichania i kaśnięcia,
5. nie zażywaj leków antywirusowych ani antybiotyków, o ile nie zaleci tego lekarz,
6. do mycia powierzchni używaj chlorowych i alkoholowych środków dezynfekujących,
7. Używaj maseczki ochronnej wyłącznie wtedy, gdy podejrzewasz że zachorowałeś lub opiekujesz się osobami chorymi,
8. produkty MADE IN CHINA i przesyłki z Chin nie stanowią zagrożenia,
9. jeżeli w okresie do 14 po powrocie z Chin zaobserwowałeś u siebie podwyższoną temperaturę lub kaszel, zadzwoń na zieloną linię 1500,
10. zwierzęta domowe nie przenoszą nowego koronawirusa.

1. Jak najczęściej myj ręce

Mycie i dezynfekcja rąk mają kluczowe znaczenie w prewencji zakażenia. Ręce należy myć używając mydła i wody przez co najmniej 20 sekund. Przy braku wody i mydła można użyć alkoholowych preparatów odkażających w roztworze 60%. Mycie rąk eliminuje wirusa.

2. Unikaj bliskiego kontaktu z osobami cierpiącymi na ostre zapalenie układu oddechowego

Zachowaj odległość co najmniej 1 metra od innych osób, szczególnie jeśli kaszlą, kichają i mają gorączkę, gdyż przy bliskim kontakcie możesz zostać zarażony wirusem ukrytym w kropelkach śliny.

3. Nie dotykaj rękami oczu, nosa i ust

wirus przenoszony jest drogą kropelkową, ale może przenikać do organizmu przez oczy, nos i usta, zatem unikaj dotykania ich brudnymi rękami. Rękami mogłeś dotykać powierzchni skażonej i przenieść wirus do organizmu.

4. Zasłaniaj usta i nos podczas kichania i kasłania

W przypadku ostrego zapalenia układu oddechowego, należy unikać bliskich kontaktów z innymi osobami, kasłać w rękaw lub okolicy łokcia lub chusteczkę, najlepiej higieniczną, stosować maseczkę i myć ręce. Zasłaniając usta dłonią mógłbyś zarazić dotykane przedmioty i osoby, z którymi się spotykasz.

5. Nie zażywaj leków antywirusowych ani antybiotyków, o ile nie zaleci tego lekarz

Na chwilę obecną naukowcy nie potwierdzili skuteczności leków antywirusowych i antybiotyków w prewencji zakażenia nowym koronawirusem (SARS-CoV-2). Antybiotyki nie są skuteczne w walce z wirusami, a jedynie z bakteriami. SARS-CoV-2 jest wirusem, zatem leczenie antybiotykami nie znajduje zastosowania jako środek prewencji czy terapii, z wyjątkiem jednoczesnego stwierdzenia zarażeń bakteryjnych

6. Do mycia powierzchni używaj chlorowych i alkoholowych środków dezynfekujących

Chemiczne preparaty do dezynfekcji, które mogą skutecznie usunąć z powierzchni nowy koronawirus (SARS-CoV-2), to wybielacze, substancje na bazie chloru, rozpuszczalniki, etanole 75%, kwas nadoctowy i chloroform. Najlepiej doradzi ci lekarz lub farmaceuta.

7. Używaj maseczki ochronnej wyłącznie wtedy, gdy podejrzewasz że zachorowałeś lub opiekujesz się osobami chorymi

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca stosowanie maseczki wyłącznie w przypadku podejrzenia zarażenia się nowym koronawirusem i wystąpieniem objawów takich jak kaszel i kichanie, lub też sprawowania opieki nad osobą, podejrzaną o zarażenie nowym koronawirusem (która niedawno wróciła z Chin i ma objawy zapalenia dróg oddechowych). Stosowanie maseczki ochronnej ogranicza rozprzestrzenianie się wirusa, aczkolwiek stanowi uzupełnienie do stosowania innych środków higieny, jak dokładne mycie rąk przez co najmniej 20 sekund. Stosowanie kilku warstw maseczek nie zwiększa skuteczności.

8. Produkty MADE IN CHINA i przesyłki z Chin nie stanowią zagrożenia

Światowa Organizacja Zdrowia potwierdziła, że osoby otrzymujące przesyłki z Chin nie są wystawione na zarażenie nowym koronawirusem, gdyż nie jest on w stanie długo przetrwać na powierzchni. Na chwilę obecną nie odnotowano przypadków, w których zarażenie nowym koronawirusem (SARS-CoV-2) wywołane zostało kontaktem z przedmiotami wyprodukowanymi w Chinach lub w innych krajach.

9. Jeżeli w okresie do 14 po powrocie z Chin zaobserwowałeś u siebie podwyższoną temperaturę lub kaszel, zadzwoń na zieloną linię 1500

Okres wylęgania nowego koronawirusa wynosi od 1 do 14 dni. Jeżeli przed upływem 14 dni od powrotu z Chin wystąpi u Ciebie gorączka, kaszel, trudności z oddychaniem, bóle mięśni czy osłabienie, celem uzyskania informacji jak masz postępować zadzwoń na zieloną linię 1500, uruchomioną przez Ministerstwo Zdrowia. Załóż maseczkę

ochronną lub, jeśli pozostajesz w kontakcie z innymi osobami, stosuj chusteczek jednorazowego użytku i myj dokładnie ręce.

10. Zwierzęta domowe nie przenoszą nowego koronawirusa

Na chwilę obecną nie odnotowano przypadków zwierząt domowych, takich jak koty czy psy, zarażonych wirusem. Jakkolwiek, po kontakcie ze zwierzętami domowymi zaleca się dokładne mycie rąk wodą i mydłem.