**PODSTAWOWE ŚRODKI OCHRONNE PRZECIWKO KORONAWIRUSOWI**

**Koronawirus jest wirusem osłoniętym cienką warstwą tłuszczową dlatego jest wrażliwy na wszystkie detergenty, w tym mydło, preparaty do dezynfekcji oraz promienie UV. Oznacza to, że łatwo go inaktywować prostymi środkami czystości.**

**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.**

**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.**

1. **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.**

1. **Zachować bezpieczną odległość**

**Należy zachować co najmniej 1 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha i ma gorączkę. Gdy ktoś z chorobą układu oddechowego, taką jak 2019-nCoV, kaszle lub kicha, wydala pod ciśnieniem małe kropelki zawierające wirusa. Jeśli jest się zbyt blisko, można wdychać wirusa.**

**1**

1. **Unikaćdotykania 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 szkoły**

**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.**

[**www.gis.gov.pl**](http://www.gis.gov.pl)

**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 chorymi 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 szkoły, 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**

**Haemophilus influenzaea, 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**

**2**

**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 koronawirusem.**

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

**3**