**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**