## W związku z rosnącą liczbą zakażeń koronawirusem SARS-CoV-2 Dyrektor Szkoły Podstawowej im. Oskara Kolberga w Bukowie przedstawia Podstawowe środki ochronne przeciwko nowemu koronawirusowi wywołującemu chorobę COVID-19. Opracowane na podstawie danych WHO, ECDC i CDC przez Główny Inspektorat Sanitarny, Warszawa, *Aktualizacja na dzień 21 lutego 2020 r.*

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba objawia się najczęściej gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem. Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok.15-20% osób. Do zgonów dochodzi u 2-3% osób chorych. Prawdopodobnie dane te zawyżone, gdyż u wielu osób z lekkim przebiegiem zakażenia nie  dokonano potwierdzenia laboratoryjnego.

Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon, są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe. Najwięcej potwierdzonych przypadków zakażenia nowym koronawirusem zarejestrowano w Chinach (99%), głównie w prowincji Hubei. Pozostałe osoby „zawlekły” wirusa do innych krajów Azji, Europy, Oceanii i Ameryki Północnej i zakaziły (np. w Niemczech, we Francji, w Wielkiej Brytanii) kolejne osoby.

Wirus przenosi się drogą kropelkową. Aktualnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi. Można natomiast stosować inne metody zapobiegania zakażeniu, zaprezentowane poniżej. Metody te stosuje się również w przypadku zapobiegania innym chorobom przenoszonym drogą kropelkową np. grypie sezonowej (w przypadku której, szczyt zachorowań przypada w okresie od stycznia do marca każdego roku).

**ZALECENIA**

**Często myj ręce**Często myj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%).  
Dlaczego? Mycie rąk ww. metodami zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.

**Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania**Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu – płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%).

**Dlaczego?** Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków i wirusów. Jeśli kichasz lub kaszlesz w dłonie, możesz zanieczyścić przedmioty lub dotykane osoby.

**Zachowaj bezpieczną odległość**Zachowaj co najmniej 1 metr odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę.

**Dlaczego?** Gdy ktoś zarażony wirusem powodującym chorobę układu oddechowego, taką jak COVID-19, kaszle lub kicha, wydala pod ciśnieniem małe kropelki śliny i śluzu zawierające wirusa. Jeśli jesteś zbyt blisko, istnieje ryzyko, że możesz wdychać wirusa.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust  
**Dlaczego?** Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być skażone wirusem. Jeśli dotkniesz oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, możesz przenieść wirusa z powierzchni na siebie.

**Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej**Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej zgodnie z  informacją zamieszczoną na stronie Ministerstwa Zdrowia <https://www.gov.pl/web/zdrowie>  
**Dlaczego?** 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 influenzae*a, pałeczka krztuśca, chlamydia, mykoplazama).

**Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do Chin**Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do Chin, pamiętaj  
o stosowaniu podstawowych zasad ochrony podczas kaszlu, kichania oraz higieny rąk i pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe.

**Chroń siebie i innych przed zachorowaniem**

Nie zaleca się używania masek na twarz przez zdrowych ludzi w celu zapobieżenia rozprzestrzenianiu się SARS-Cov-2

Noszenie maseczki zasłaniającej usta i nos może pomóc ograniczyć rozprzestrzenianie się niektórych chorób układu oddechowego.  Jednak stosowanie samej maseczki nie gwarantuje powstrzymania infekcji i powinno być połączone ze stosowaniem innych środków zapobiegawczych, w tym higieną rąk i zasadami ochrony podczas kaszlu czy kichania (patrz wyżej) oraz unikaniem bliskiego kontaktu z innymi ludźmi (co najmniej 1 metr odległości).

Światowa Organizacja Zdrowia doradza racjonalne stosowanie maseczek.

Używaj  maseczek tylko wtedy, gdy masz objawy ze strony układu oddechowego (kaszel lub kichanie), podejrzewasz u siebie infekcję SARS-Cov-2 przebiegającą z łagodnymi objawami lub opiekujesz się osobą z podejrzeniem infekcji SARS-Cov-2.

Podejrzenie zakażenie SARS-Cov-2 jest powiązane:

– z podróżowaniem po obszarze Chin, w którym zgłoszono przypadki zakażenia SARS-Cov-2,  
lub  
– bliskim kontaktem z kimś, kto podróżował po Chinach i ma objawy ze strony układu oddechowego.

**Osoby, które przebywały w północnych Włoszech** w ostatnich 14 dniach i zaobserwowały u siebie objawy, takie jak m.in.: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem powinny: niezwłocznie powiadomić telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

**Także w przypadku, gdy po powrocie nie zaobserwowano wspomnianych objawów przez 14 dni należy kontrolować swój stan zdrowia:**

* codziennie mierzyć temperaturę ciała
* zwrócić uwagę na występowanie objawów grypopodobnych (złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel).

W przypadku wystąpienia tych symptomów należy bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego. Więcej informacji [na stronie GIS.](https://gis.gov.pl/aktualnosci/informacja-glownego-inspektora-sanitarnego-dla-osob-powracajacych-z-polnocnych-wloch/)

Niezbędne jest także przestrzeganie zasad higieny w tym: **częste mycie rąk wodą z mydłem**, a jeśli nie ma takiej możliwości, np. podczas podróży, ich **dezynfekcja środkiem na bazie alkoholu**.

Z punktu widzenia zagrożenia epidemiologicznego Główny Inspektor Sanitarny nie zaleca podróżowania do: Chin oraz Korei Południowej, Włoch (w szczególności do regionu Lombardia, Wenecja Euganejska, Piemont, Emilia Romania, Lacjum), Iranu, Japonii, Tajlandii, Wietnamu, Singapuru i Tajwanu. Więcej informacji w komunikacie z 25 lutego br.[na stronie GIS](https://gis.gov.pl/aktualnosci/komunikat-dla-podrozujacych-nr-30-23-lutego-2020-r-opracowano-na-podstawie-danych-ecdc-oraz-who/).

Zachęcamy do zapoznania się informacjami zamieszczanymi  na stronie internetowej Głównego Inspektoratu Sanitarnego pod adresem [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl/), m.in. „Komunikat dla podróżujących”, „Zasady postępowania epidemiologicznego i medycznego w związku z ryzykiem zawleczenia na obszar Polski nowego koronawirusa (SARS-CoV-2)”” oraz „ Zasady postępowania w PODRÓŻY LOTNICZEJ oraz w portach lotniczych w związku z ryzykiem zawleczenia na obszar Polski nowego koronawirusa (SARS-CoV-2)”.

Źródło: <https://kuratorium.krakow.pl/komunikat-w-zakresie-srodkow-ochronnych-przeciwko-koronawirusowi/>