

PODSTAWOWE ŚRODKI OCHRONNE PRZECIWKO KORONAWIRUSOWI

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** – 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.
2. **STOSOWAĆ ZASADY OCHRONY PODCZAS KICHANIA I KASZLU** – podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić następnie 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. Jeżeli nie przestrzega się tej zasady można łatwo zanieczyścić przedmioty, powierzchnie lub dotykane, np. przy powitaniu, osoby.
3. **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, wydziela pod ciśnieniem małe kropelki zawierające wirusa. Jeśli jest się zbyt blisko, można wdychać wirusa.
4. **UNIKAĆ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST** – dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie wirusa z powierzchni na siebie.
5. **BĘDĄC CHORYM, MAJĄC: GORĄCZKĘ, KASZEL, TRUDNOŚCI W ODDYCHANIU PO POWROTCIE Z KRAJÓW GDZIE SZERZY SIĘ KORONAWIRUS, JEŚLI NIE UPŁYNYŁO 14 DNI OD POWROTU – NIE NALEŻY PRZYCHODZIĆ DO PRZEDSZKOLA/SZKOŁY/PACY** – należy niezwłocznie zasięgnąć pomocy medycznej – udać się na oddział zakaźny albo obserwacyjny – zakaźny, zgodnie z wytycznymi zamieszczonymi w Komunikacie krajowego konsultanta w dziedzinie chorób zakaźnych (mz.gov.pl, gis.gov.pl, gov.pl/koronawirus). Należy przy tym pamiętać, żeby unikać środków komunikacji publicznej, aby nie narażać innych osób. Zaleca się osłonięcie ust i nosa maseczką ochronną, która stanowi pierwszą barierę ochronną dla otoczenia.
6. **BĘDĄC CHORYM I 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 PRZEDSZKOLA/SZKOŁY/PACY, 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 influenzae*, 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 obchodzić się z surowym mięsem, mlekiem lub narządami zwierzęcymi, aby uniknąć krzyżowego zanieczyszczenia poprzez niegotowaną żywność, zgodnie z dobrymi zasadami bezpieczeństwa żywności.
9. **DBAĆ O ODPORNOŚĆ, WYSYPIAĆ SIĘ, DBAĆ O KONDYCJĘ FIZYCZNĄ, RACJONALNE ODŻYWIENIE.**