Jak uniknąć zakażenia

Obecnie nie ma szczepionki zapobiegającej chorobie koronawirusowej 2019 (COVID-19).

Najlepszymi sposobami uniknięcia narażenia się na tego rodzaju wirus jest stosowanie się do poniższych zasad:

* Unikaj bliskiego kontaktu z chorymi.
* Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
* Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od osób, które kaszlą i kichają.
* Unikaj dzielenia się jedzeniem, piciem i naczyniami.
* Zostań w domu, kiedy jesteś chory- obserwuj swój stan zdrowia (*nie rób z siebie „bohatera” przebywając niepotrzebnie w pracy- zarażasz innych).*

*Powiadom o swojej decyzji przełożonego w pracy.*

* Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania między innymi: zakryj kaszel lub kichnięcie chusteczką, a następnie wyrzuć chusteczkę do śmieci lub kasłanie i kichanie w „ łokieć”.
* Czyść i dezynfekuj często dotykane przedmioty i powierzchnie za pomocą zwykłego sprayu lub ściereczki do czyszczenia gospodarstwa domowego.
* Maseczki na twarz powinny być stosowane przez osoby, które wykazują [objawy COVID-19](https://zdrowie.wprost.pl/tematy/10292840/koronawirus.html), aby zapobiec rozprzestrzenianiu się choroby na innych.
* Używanie masek twarzowych ma również zasadnicze znaczenie dla osób opiekujących się kimś bliskim w domu i pracowników służby zdrowia w zakładzie opieki zdrowotnej.
* Często myj ręce mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund, szczególnie:

- po wyjściu z łazienki,

- przed jedzeniem,

- po wydmuchaniu nosa,

- kaszlu lub kichaniu.

Informacja dotycząca koronawirusa 2019-nCoV – postępowanie dla podróżujących

*Główny Inspektorat Sanitarny, Warszawa, 25 stycznia 2020 r.*

Koronawirus 2019-nCoV jest wirusem osłonkowym, podatnym na działanie wszystkich rozpuszczalników lipidów. Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem lub dezynfekować je środkiem na bazie alkoholu.

Instrukcja jak poprawnie myć ręce znajduje się poniżej.



W przypadku kiedy podróżujący z obszarów wysokiego ryzyka występowania wirusa (obszary te na bieżąco w swoich komunikatach podaje Główny Inspektorat Sanitarny) przyleci do Polski:

* wszyscy podróżujący samolotem dostają Kartę Lokalizacyjną Pasażera – w której znajduje się prośba o podanie kontaktu i miejsca pobytu;
* w samolocie – będzie miała miejsce pierwsza weryfikacja czy podróżujący ma objawy choroby np. podwyższoną temperaturę ciała. Jeśli podróżujący ma objawyi podróżuje z obszaru wysokiego ryzyka zakażenia koronawirusem 2019-nCoV nastąpi kontakt z lotniskową służbą zdrowia

Okres wylęgania wirusa może trwać do 14 dni. Najczęściej 5-6 dni. W tym czasie podróżujący z obszarów wysokiego ryzyka powinien obserwować swój stan zdrowia.

W przypadku pojawienia się symptomów takich jak:

– gorączka powyżej 380C;

– kaszel;

– duszność.

podróżny powinien skontaktować się z lekarzem, który poinstruuje go o dalszych działaniach.

Według aktualnej wiedzy nie ma ryzyka zakażenia się wirusem poprzez towary zamawiane z Chin.