

Koronawirus - przydatne informacje



W związku z rozprzestrzeniającym się zagrożeniem koronawirusem przedstawiamy przydatne informacje oraz zalecenia Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Czym jest koronawirus?

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba najczęściej objawia się gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem. Wirus przenosi się drogą kropelkową. Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok. 15-20% osób. Do zgonów dochodzi u 2-3% osób chorych. Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

Jak ochonić się przed zakażeniem?

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).

Pamiętaj o częstym myciu rąk wodą z mydłem i unikaj dotykania oczu, nosa i ust. Kiedy kaszlesz lub kichasz, zawsze zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Zachowaj bezpieczną odległość (1-1,5 m) od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

Podajrzewasz u siebie koronawirusa?

Sprawdź, czy spełniasz 3 warunki, które świadczą o ryzyku:

1. w ciągu ostatnich 14 dni przebywałeś na obszarach objętych wirusem bądź miałeś kontakt z osobą zarażoną,
2. masz podwyższoną temperaturę,
3. kaszlesz i masz duszności.

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni wróciłeś z kraju, w którym występuje koronawirus i masz takie objawy, jak: gorączka, kaszel, duszności, lub miałeś kontakt z osobą, u której potwierdzono zakażenie:

- bezzwłocznie powiadom telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną:

PSSE Świnoujście tel. (91) 321-24-94, nr telefonu alarmowego 694-493-765

PSSE Kamień Pomorski tel. (91) 382-01-44, nr telefonu alarmowego 694-493-754

- lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego w regionie, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

Masz objawy, ale nie byłeś w kraju, w którym występuje koronawirus i nie miałeś kontaktu z osobą zakażoną?

Stosuj podstawowe zasady ochrony, zasłaniaj się gdy kaszlesz i kichasz, oraz dbaj o higienę rąk. Pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia.

Przestrzeganie podstawowych zasad zapobiegawczych istotnie wpływają na ograniczenie ryzyka zakażenia:

1. Często myć ręce.
2. Stosować zasady ochrony podczas kichania i kaszlu.
3. Zachować bezpieczną odległość co najmniej 1-1,5 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha i ma gorączkę.
4. Unikać dotykania oczu, nosa i ust.

Szczegółowe informacje dotyczące bezpieczeństwa w poszczególnych państwach i regionach, w tym potrzebne dane kontaktowe, znajdują się na stronie [Ministerstwa Spraw Zagranicznych](#).

Apelujemy o korzystanie wyłącznie ze sprawdzonych źródeł informacji na stronach:

[Ministerstwa Zdrowia](#)

i dzwoniąc pod numer bezpłatnej infolinii NFZ 800-190-590.

w przypadku nasilonych objawów zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego – najbliższy oddział

tel. **91-813-94-45**

INFOLINIA NFZ W SPRAWIE KORONAWIRUSA – 800 190 590

PAMIĘTAJ !!!

W przypadku kiedy istnieje podejrzenie zakażenia ale nie masz jeszcze objawów pozostań w domu, **unikaj kontaktu z innymi osobami** aby nie doszło do rozprzestrzenienia się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśniaj **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POZ (chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie) **ani nie udawaj się do szpitala** bez wcześniejszego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne.

Jak zapobiegać zakażeniu?

Często myj ręce, używając mydła i wody.

Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.

Zachowaj co najmniej **1 metr** odległości od osób, które kaszają i kichają.

Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy choroby** lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zaleć się do oddziału szpitalno-epidemiologicznego lub zaleć się do oddziału

- Unikaj kontaktu z osobami z widocznymi objawami choroby takimi jak kaszel, katar, podwyższona temperatura ciała.

Jeżeli NIE odczuwasz objawów chorobowych, ALE w ciągu ostatnich 14 dni podróżywałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem lub miałeś kontakt z osobami zakażonymi koronawirusem:

- Zapytaj farmaceutę o zalecane środki zapobiegania rozprzestrzenianiu się infekcji.
- Skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.
- Dane teleadresowe stacji sanitarno-epidemiologicznej możesz uzyskać:
 - od farmaceuty,
 - na infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia **800 190 590**,
 - na stronie www.gov.pl/koronawirus
- W miarę możliwości przez 14 dni ogranicz społeczno-zawodowe kontakty z innymi osobami.
- Zachowaj higienę osobistą - jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dotryskaj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %).
- Dwa razy dziennie mierz temperaturę ciała.
- W przypadku wystąpienia gorączki (38°C), kaszlu, trudności z oddychaniem udaj się do oddziału chorób zakaźnych, najbliższego do miejsca zamieszkania.

Jeżeli masz gorączkę (38°C), kaszel, problemy z oddychaniem i w ciągu ostatnich 14 dni podróżywałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem lub miałeś kontakt z osobą chorą z powodu infekcji wywołanej koronawirusem:

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?

- Zwila ręce ciepłą wodą, nakład mydło w płynie w zagłębienie dłoni.
- Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.
- Spłóć palce i namydl je.
- Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.
- Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.
- Namydl czystym nadgarstkiem.