

NOWY KORONAWIRUS SARS – CoV-2

A. Czym jest koronawirus i jaką chorobę wywołuje?

Koronawirus SARS-CoV-2 należy do rodziny wirusów wywołujących infekcje układu oddechowego, których przebieg w większości jest łagodny, a rzadziej skutkują one śmiercią. Nazwa „koronawirus” wywodzi się z łac. corona oznaczającego koronę lub wieniec, ponieważ osłonki wirusów w mikroskopii elektronowej wydają się „ukoronowane” pierścieniem małych, przypominających żarówki struktur. Nowy koronawirus SARS-CoV-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba najczęściej objawia się **gorączką (38°C i więcej)**, **kaszlem**, **dusznościami lub trudnościami w oddychaniu**, **wzmocnionym oddychaniem**, **bólami mięśni**, **zmęczeniem**.

Jak dotąd dzieci stanowiły bardzo mały odsetek osób z potwierdzoną chorobą COVID – 19 (<10 lat (1,1%), 10–19 lat (2,5%) według danych zgłoszonych do 6 kwietnia 2020 r. do Europejskiego Systemu Nadzoru). **Wśród dzieci dominują łagodne objawy oddechowe lub żołądkowo-jelitowe.**

Okres wylęgania wirusa może trwać do 14 dni. Najczęściej 5-6 dni. W jednym z badań wykazano, że u 97,5% osób z zakażeniem SARS-CoV-2 objawy kompatybilne z COVID-19 pojawiają się w ciągu 11,5 dnia.

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. Bezwzględna liczba zgonów była wyższa wśród osób w wieku powyżej 65 lat. Osoby w wieku 65–79 lat stanowiły 44% wszystkich zgonów, a osoby w wieku 80 lat i powyżej – 46%. Dane z Włoch, Hiszpanii, Szwecji, Szwajcarii i Holandii potwierdzają wcześniejsze doniesienia dot. grup o podwyższonym ryzyku wystąpienia ciężkiej postaci choroby i śmierci. Do tych grup należą osoby starsze powyżej 70. roku życia oraz osoby z chorobami współistniejącymi, takimi jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe, przewlekłe choroby układu oddechowego, stan upośledzenia odporności, choroba nowotworowa oraz otyłość (73,4% osób w stanie krytycznym z BMI 30–40+).

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).

B. Jak przenosi się SARS - CoV-2?

1. Bezpośrednio – poprzez kontakt z wydzielinami zainfekowanej osoby (droga kropelkowa, ale również kał i mocz).
2. Pośrednio – poprzez kontakt z powierzchniami, na których znajdują się wydzieliny osoby zainfekowanej poprzez kichanie i kaszel.

Aktualnie dostępne dane wskazują na to, że wirus może przetrwać kilka godzin na powierzchniach. Wirusa można pozbyć się ze środowiska, podobnie jak w przypadku większości mikroorganizmów, za pomocą zwykłych środków dezynfekcyjnych stosowanych w gospodarstwie domowym lub za pomocą środków na bazie alkoholu (min. 60%).

Koronawirusy potrzebują do namnażania gospodarza, którym jest człowiek. Dokładna obróbka termiczna niszczy wirusa, ponieważ koronawirus ulega zniszczeniu gdy zastosuje się odpowiednią kombinację czasu i temperatury np. 60°C przez 30 min. Tak więc w przypadku mięsa, produktów surowych, typowa obróbka cieplna eliminuje zanieczyszczenie mikrobiologiczne, w tym również SARS COV-2.

Należy zachowywać właściwą higienę mycia i przygotowania żywności. Jest to priorytet nie tylko w przypadku koronawirusa, ale przede wszystkim typowych zanieczyszczeń mikrobiologicznych prowadzących do zatruc pokarmowych. Należy myć ręce, narzędzia kuchenne, blaty robocze, deski. Zawsze pamiętać o separacji produktów surowych i produktów już przygotowanych do spożycia, w celu uniknięcia zanieczyszczeń krzyżowych w kuchniach.

C. Przeciwdziałanie zakażeniu

1. Unikanie skupisk ludzi

Jeżeli to możliwe, należy ograniczyć przebywanie w miejscach publicznych i poprosić bliskich o pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych i pocztowych.

2. Często myj 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%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

Jak myć ręce? Podstawowe zasady:

- ✓ myj ręce ok. 30 sekund
- ✓ rozpocznij od zmoczenia rąk wodą
- ✓ nabierz tyle mydła, aby pokryły całą powierzchnię dłoni
- ✓ dokładnie rozprowadź mydło po powierzchni pocierając o siebie rozprostowane dłonie
- ✓ pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków
- ✓ na koniec dokładnie opłucz ręce wodą i wytrzyj ręce do sucha jednorazowym ręcznikiem

Myjąc ręce w miejscu publicznym staraj się nie dotykać umyтыми rękoma klamek, drzwi oraz innych elementów wyposażenia, mogą znajdować się na nich liczne bakterie. Wychodząc możesz posłużyć się papierowym ręcznikiem, który ograniczy kontakt z drobnoustrojami.

W przypadku stosowania rękawiczek powinny być one zmieniane często. Stosowanie rękawiczek może być dobrym środowiskiem dla rozwoju drobnoustrojów na powierzchni rąk, więc po zdjęciu rękawiczek ręce muszą być zawsze umyte. Należy unikać dotykania twarzy i oczu w trakcie noszenia rękawiczek. Używanie rękawiczek nie może zastąpić mycia rąk,

- Instrukcja mycia rąk: załącznik
- Instrukcja dezynfekcji rąk: załącznik
- Instrukcja zdejmowania i zakładania rękawiczek: załącznik

3. Unikaj dotykania 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.

4. Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe

Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają domownicy powinny być starannie dezynfekowane.

Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

5. Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

Należy zachować co najmniej 2 metry odległości z osobą, z którą rozmawiamy, twarzą w twarz, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

6. Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić 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 zakaźników, w tym wirusów.

7. Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij ok. 2 litry płynów (najlepiej wodę). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.

8. Noszenie maseczek ochronnych

Stosowanie medycznych masek na twarz powinno być traktowane priorytetowo dla pracowników opieki zdrowotnej. Ponadto, gdy maska jest noszona przez osobę z objawami oddechowymi, zmniejsza ryzyko zarażenia innych przed zasięgnięciem porady lekarskiej, podczas oceny lekarskiej i do momentu umieszczenia w izolacji.

Stosowanie masek na twarz w miejscach publicznych może służyć jako środek kontroli źródła zakażenia, w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się infekcji w społeczeństwie poprzez minimalizację wydalenia kropelek oddechowych przez osoby zakażone, u których nie wystąpiły jeszcze objawy lub u których nie występują objawy.

Używanie masek na twarz przez społeczeństwo powinno być traktowane jedynie jako środek uzupełniający, a nie jako zamiennik zalecanych już środków zapobiegawczych, w tym zachowanie bezpiecznej odległości, odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania, skrupulatna higiena rąk i unikanie dotykania twarzy, nosa, oczu i ust.

Można rozważyć użycie niemedycznych masek na twarz, zwłaszcza jeśli – ze względu na problemy z zaopatrzeniem – medyczne maski na twarz muszą być traktowane priorytetowo w celu użycia ich jako środki ochrony indywidualnej dla pracowników opieki zdrowotnej.

Równie ważne, co sama maska, jest jej właściwe zakładanie, używanie oraz zdejmowanie i pozbywanie się jej.

Przed założeniem maski należy oczyścić ręce preparatem zawierającym alkohol lub umyć wodą i mydłem. W przypadku maseczki chirurgicznej trzeba zlokalizować umieszczoną w jej górnej części blaszkę, która po odpowiednim dogięciu powinna przylegać do górnej części nosa. Jeśli maska wyposażona została w gumki, trzeba je zaczepić o uszy, a jeśli ma tasiemki - zawiązać z tyłu głowy. Maska powinna zakrywać usta, nos i podbródek, przy czym nie powinno być luki pomiędzy twarzą a maską.

Należy unikać dotykania maski podczas jej używania. Jeśli jednak do tego dojdzie, trzeba oczyścić ręce preparatem alkoholowym lub wodą i mydłem. Gdy tylko maska stanie się wilgotna, trzeba ją wymienić na nową. Jednorazowych masek nie należy używać ponownie.

Maskę należy zdejmować chwytając za część tylną, bez dotykania potencjalnie zakażonej części przedniej, i natychmiast wyrzucić do zamkniętego pojemnika. Po wykonaniu tej czynności należy oczyścić ręce preparatem alkoholowym lub umyć wodą i mydłem.

- Instrukcja zdejmowania i zakładania maseczek: załącznik

9. Kontakt ze zwierzętami

Dotychczas nie istnieją potwierdzone dowody naukowe na przenoszenie koronawirusa przez zwierzęta. Choć zaznaczyć należy, iż sam koronawirus jest wirusem odzwierzęcym – przeniósł się ze zwierząt na ludzi. Jednak droga w drugą stronę wcale nie jest taka łatwa i koronawirus SARS-CoV-2 jest już wirusem typowo ludzkim. Ze względów bezpieczeństwa unikać jednak należy obcych zwierząt i ich wydzielin. Zadbajmy również o nasze zwierzęta domowe – ograniczmy ich kontakty z innymi zwierzętami i obcymi ludźmi.

Ważne!

*Uruchomiono infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia **800 190 590**, gdzie można uzyskać informacje dotyczące postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.*

Infolinia Państwowej Inspekcji Sanitarnej Województwa Łódzkiego, dedykowana wyłącznie sprawom związanym z koronawirusem SARS-CoV-2

7 dni w tygodniu w godz. 08:00 – 22:00 :

695 422 338, 663 114 439, 782 236 442,

782 277 228, 663 154 463, 665 386 932

Państwowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Łodzi

42 253 99 00, 42 253 90 00

531 172 734

881 565 393

531 126 719

600 241 646

Opracował dr n. o zdr. Szymon Kostrzewski, Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UMŁ na podstawie

<https://gis.gov.pl/aktualnosci/qa-dotyczace-zywnosci-i-koronawirusa/>

<https://gis.gov.pl/aktualnosci/informacja-dotyczaca-koronawirusa-2019-ncov-postepowanie-dla-podrozujacych/>

<https://gis.gov.pl/zdrowie/zasady-prawidlowego-mycia-rak/>

<https://gis.gov.pl/aktualnosci/informacja-glownego-inspektora-sanitarnego-dla-seniorow/>

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/zalecenia-dla-przedsiębiorców-w-związku-z-rozprzestrzenianiem-sie-koronawirusa>

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/porady>

<https://pulsmedycyny.pl/who-same-maseczki-nie-wystarcza-do-ochrony-przed-koronawirusem-984624>

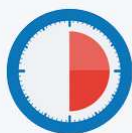
<https://gis.gov.pl/bez-kategorii/dekalog-bezpiecznego-zachowania-podczas-epidemii-koronawirusa/>

<https://gis.gov.pl/zywnosc-i-woda/zywnosc-zywnosc-i-woda/qa-dotyczace-zywnosci-i-koronawirusa-aktualizacja-28-04-2020/>

<https://gis.gov.pl/bez-kategorii/komunikat-dot-aktualnej-sytuacji-epidemiologicznej-covid-19-nr-6-warszawa-27-kwietnia-2020-r-opracowano-na-podstawie-danych-who-ecdc-cdc/>

Jak skutecznie myć ręce?

-  **1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.
-  **2** Rozprowadź je czubkami palców drugiej ręki.
-  **3** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.
-  **4** Spleć palce i namydl je.
-  **5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.
-  **6** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.
-  **7** Namydl obydwa nadgarstki.
-  **8** Słucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło.
-  **9** Wysusz je starannie wycierając w papierowy ręcznik.
-  **10** Zakręcając kran dotykaj go przez papierowy ręcznik, żeby uniknąć ponownego zakażenia.
Wyrzucić ręcznik do kosza.



Całkowity czas:
15-30 sekund

Pamiętaj:

Regularnie używaj kremu nawilżającego do rąk, żeby uniknąć pęknięcia naskórka.

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



www.gis.gov.pl



Główny
Inspektorat
Sanitarny

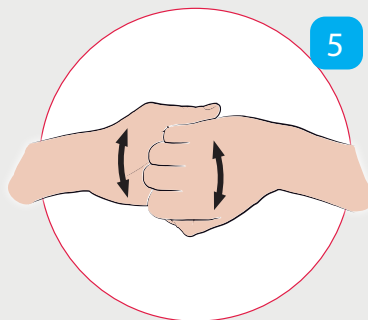
Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:
do wyschnięcia
dłoni



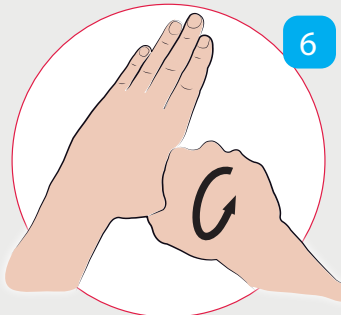
1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



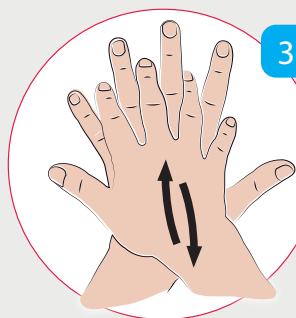
5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



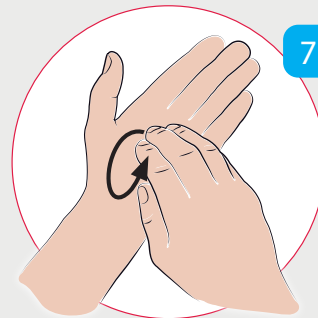
2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprawdzając preparat na całą powierzchnię



6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



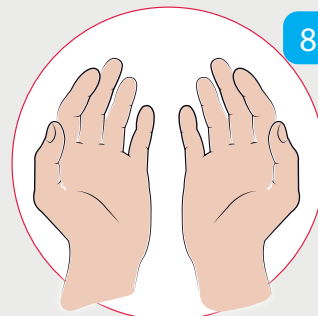
3 Pocieraj wewnętrzną część prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane



Ministerstwo Zdrowia





Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice



Przed nałożeniem na dłonie rękawic **dokładnie umyj**
ręce wodą z mydłem przez minimum 20 sekund

ZAKŁADANIE:



1

Wyjmij rękawicę
z opakowania



2

Uchwycić ją w miejscu, w którym
powinien znajdować się nadgarstek
i płynnym ruchem wsunąć ją na dłoń



3

Nałóż pierwszą rękawicę



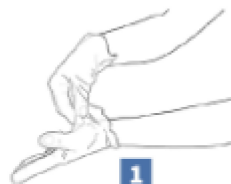
4

Drugą rękawicę
wyjmij gołą dłonią



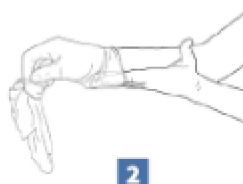
5

Odwin zewnętrzną powierzchnię nakładanej rękawicy
zgiętymi palcami dłoni w rękawicy i nałóż na drugą rękę



1

Złap palcami jedną rękawicę
na wysokości nadgarstka
i ściągnij ją wywracając
rękawicę wewnętrzną stroną
na wierzch



2

Trzymaj zdjętą rękawicę w ręce
w rękawiczce i ruchem ślizgowym
włóż palce gołej ręki między rękawicę
a nadgarstek. Zdejmij drugą
rękawicę zdejmując ją wzdłuż dłoni,
a następnie naciągnij na trzymaną
w palcach rękawicę



3

Wrzuć zdjętą
rękawicę do
kosza

ZDJEMOWANIE:



**Nie wrzucaj
rękawiczek
do toalety!**



**Nie dotykaj twarzy
w rękawiczkach!**

Główny Inspektorat Sanitarny

/GIS_gov

/GISgovpl

/GIS_gov_pl

/gis.gov.pl

Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



1



Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub **płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**

2



Zakryj usta i nos maską i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**

3



Unikaj dotykania maski podczas jej używania; jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu

4



Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna, nie używaj ponownie masek jednorazowych

5



Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie (nie dotykaj przodu maski!)

6



Wyrzuć maseczkę do zamykanego pojemnika; umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



Nie wrzucaj maseczki do toalety!

Ministerstwo Zdrowia

