



# COVID-19

Choroba wywołana przez **SARS-CoV-2 virus – KORONAWIRUS**, który został zidentyfikowany w Chinach pod koniec 2019 i jest nowym szczepem, którego wcześniej nie obserwowano u ludzi. Koronawirusy to wirusy krążące między zwierzętami, ale niektóre z nich dotyczą również człowieka.

**Koronawirus** jest wirusem osłoniętym cienką warstwą tłuszczową dlatego jest wrażliwy na wszystkie detergenty, w tym mydło, preparaty do dezynfekcji oraz promienie UV. Oznacza to, że łatwo go inaktywować prostymi środkami czystości.

## Wirus przenosi się:

- a) **bezpośrednio**, drogą kropelkową – zawierające wirusa drobne kropelki powstające w trakcie kaszlu, kichania, mówienia mogą być bezpośrednią przyczyną zakażenia.
- b) **pośrednio**, poprzez skażone wydzieliną oddechową (podczas kichania czy kaszlu) przedmioty i powierzchnie. Wirus nie ma zdolności przetrwania poza organizmem człowieka, ulega dezaktywacji po kilku- kilkunastu godzinach.

**OKRES INKUBACJI:** 2 - 14 dni

## OBJAWY ZAKAŻENIA:

- GORĄCZKA
- KASZEL
- TRUDNOŚCI W ODDYCHANIU
- BÓLE MIĘŚNIOWE
- ZMĘCZENIE

Aktualnie nie ma wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz Europejskiego Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC), które nakazywałyby objęcie nadzorem osób powracających z krajów, w których stwierdzono występowanie koronawirusa, jeżeli nie spełniają one kryteriów dla przypadku podejrzanego o zakażenie lub zachorowanie.

**KRYTERIA KWALIFIKACJI do dalszego postępowania: (1) osób potencjalnie narażonych w związku z powrotem z obszarów utrzymującej się transmisji wirusa lub (2) osób, które miały bliski kontakt z osobą zakażoną.**

Postępowaniu podlega osoba, która spełnia **kryteria kliniczne oraz kryteria epidemiologiczne:**

### a) kryteria kliniczne

Każda osoba u której wystąpił co najmniej jeden z wymienionych objawów ostrej infekcji układu oddechowego: gorączka, kaszel, duszność

### b) kryteria epidemiologiczne

Każda osoba, która w okresie 14 dni przed wystąpieniem objawów spełniała co najmniej jedno z następujących kryteriów:

- podróżowała lub przebywała w regionie, w którym stwierdzono przypadki koronawirusa

- miała bliski kontakt z osobą, u której stwierdzono zakażenie (kontakt z *przypadkiem potwierdzonym* lub *przypadkiem prawdopodobnym*);
- pracowała lub przebywała jako odwiedzający w jednostce opieki zdrowotnej, w której leczono pacjentów zakażonych nowym koronawirusem.

## ZALECENIA

Jeśli u osoby, która przebywała w rejonie zagrożenia epidemiologicznego w ciągu ostatnich 14 dni:

1) zaobserwowano objawy takie jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem to:

- należy bezzwłocznie, **telefonicznie** powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną (lista stacji sanitarno-epidemiologicznych znajduje się tutaj: <https://gis.gov.pl/mapa/>). W przypadku miasta Lublin i powiatu lubelskiego - Powiatową Stację Sanitarno – Epidemiologiczną w Lublinie, tel. **81 47 87 147 lub 81 47 87 113**.
- lub powinna zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego (listę oddziałów zakaźnych można znaleźć na stronie: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/byles-w-chinach-i-zle-sie-czujesz-sprawdz-co-robic>

2) nie zaobserwowano wyżej wymienionych objawów, to przez kolejne 14 dni należy kontrolować stan zdrowia, czyli codziennie mierzyć temperaturę ciała oraz zwrócić uwagę na występowanie objawów grypopodobnych (złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel).

Jeżeli po 14 dniach samoobserwacji nie wystąpią wyżej wymienione objawy, można zakończyć kontrolę.

Jeżeli w ciągu 14 dni zaobserwowane zostaną wyżej wymienione objawy to:

- należy bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną,
- lub chory powinien zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

3) miał kontakt z osobą chorą lub zakażoną koronawirusem to:

- należy bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną.

W przypadku wątpliwości należy skontaktować się z najbliższą powiatową stacją sanitarno-epidemiologiczną, przekazując wszystkie niezbędne dane (kiedy i z jakiego rejonu osoba powróciła, jakie występują u niej objawy i od kiedy).

W przypadku, gdy osoba podejrzana o zakażenie wirusem zostaje skierowana do szpitala celem dalszej diagnostyki i wykonania testów na obecność wirusa państwowy powiatowy inspektor sanitarny w porozumieniu z pracodawcą podejmują dalsze kroki profilaktyczne. Jednocześnie pracodawca mając wiedzę o podejrzeniu przypadku zakażenia u pracownika powinien jak najszybciej **zgłosić ten fakt do powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej**.

Zgodnie z ustawą o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi (Dz.U. z 2019 r. poz. 1239, ze zm.) w przypadku podejrzenia lub rozpoznania zachorowania na chorobę szczególnie niebezpieczną i wysoce zakaźną lekarz przyjmujący do szpitala, miejsca izolacji lub odbywania kwarantanny, kierując się własną oceną stopnia zagrożenia dla zdrowia publicznego, poddaje osobę podejrzaną o zachorowanie, chorą na chorobę szczególnie niebezpieczną i wysoce zakaźną lub osobę narażoną na zakażenie hospitalizacji, izolacji lub kwarantannie oraz badaniom.

Zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Zdrowia i Krajowego Konsultanta w dziedzinie chorób zakaźnych (dostępne na stronach: [mz.gov.pl](https://mz.gov.pl), [gis.gov.pl](https://gis.gov.pl), [gov.pl/koronawirus](https://gov.pl/koronawirus)) każda osoba, która została zakwalifikowana do dalszego postępowania medycznego, powinna być hospitalizowana w oddziale zakaźnym (obserwacyjno-zakaźnym) z zapewnieniem warunków izolacji oddechowej i ścisłego reżimu sanitarnego.

Osoby nie spełniające kryteriów przypadku podejrzanego o zachorowanie na koronawirusa powinny być leczone w warunkach ambulatoryjnych w ramach podstawowej opieki zdrowotnej.

Postępowanie rozstrzygające podejmują pracownicy Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

**WAŻNE!**

**Dział infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia 800 190 590, gdzie można uzyskać informacje dotyczące postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia nowym koronawirusem**

**Co to znaczy, że ktoś miał kontakt z osobą zakażoną nowym koronawirusem?**

- pozostawał w bezpośrednim kontakcie z osobą chorą lub w kontakcie w odległości mniej niż 2 metrów przez ponad 15 minut,
- prowadził rozmowę z osobą z objawami choroby twarzą w twarz przez dłuższy czas,
- osoba zakażona należy do grupy najbliższych przyjaciół lub kolegów,
- ktoś mieszkał w tym samym gospodarstwie domowym, co osoba chora, w tym samym pokoju internatu szkolnego.

**Osoby z kontaktu NIE są uważane za zakażone i jeżeli czują się dobrze i nie mają objawów choroby, jest mało prawdopodobne, aby rozprzestrzeniły infekcję na inne osoby, jednak zaleca im się:**

- pozostanie w domu przez 14 dni od ostatniego kontaktu z osobą chorą i prowadzenie samoobserwacji - codzienny pomiar temperatury i świadome zwracanie uwagi na swój stan zdrowia,
- poddanie się monitoringowi pracownika stacji sanitarno-epidemiologicznej w szczególności udostępnienie numeru telefonu w celu umożliwienia codziennego kontaktu i przeprowadzenia wywiadu odnośnie stanu zdrowia,
- jeżeli w ciągu 14 dni samoobserwacji wystąpią następujące objawy (gorączka, kaszel, duszność, problemy z oddychaniem), należy bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

Jeśli wyniki testów na obecność koronawirusa są ujemne u osoby zakażonej, z którą osoba poddana kwarantannie domowej miała kontakt – państwowy inspektor sanitarny podejmuje decyzje o wcześniejszym zdjęciu kwarantanny.

**Osoby, które nie miały bliskiego kontaktu:**

- Rodzina i przyjaciele, którzy nie mieli bliskiego kontaktu z osobą chorą, nie muszą podejmować żadnych środków ostrożności ani wprowadzać żadnych zmian we własnych aktywnościach, takich jak uczęszczanie do szkoły czy pracy, chyba, że źle się poczują.

- W przypadku złego samopoczucia powinni telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną, aby rozważyć, czy potrzebują dalszej oceny.
- Poza osobami, które są zdefiniowane jako te, które miały bliski kontakt, pozostali pracownicy nie muszą podejmować żadnych środków ostrożności, ani wprowadzać żadnych zmian we własnych zajęciach. Jeśli źle się poczują, poddane zostaną kwalifikacji, w zależności od objawów.
- Decyzja, do jakiej grupy kontaktu należą pracownicy powinna zostać podjęta w kontakcie ze służbami sanitarnymi.

**Obecnie nie ma uzasadnienia dla podejmowania nadmiernych działań takich jak kwarantanna dla wszystkich osób powracających z regionów, w których stwierdzono utrzymującą się transmisję koronawirusa.**

### **POSTĘPOWANIE Z POMIESZCZENIAMI JEŚLI wystąpił przypadek osoby z podejrzeniem koronawirusa**

W przypadku, gdy pracownik został skierowany do szpitala z podejrzeniem koronawirusa, pracodawca w porozumieniu z właściwym państwowym inspektorem sanitarnym może podjąć decyzję o zamknięciu zakładu pracy na jeden dzień w celu przeprowadzenia dekontaminacji pomieszczeń i przedmiotów.

### **PODSTAWOWE ŚRODKI OCHRONNE PRZECIWKO KORONAWIRUSOWI**

Nie istnieje szczepionka przeciwko koronawirusowi, dlatego należy pamiętać o przestrzeganiu podstawowych zasad zapobiegawczych, które istotnie wpłyną na ograniczenie ryzyka zakażenia:

#### **1. Często myć ręce** – instrukcja jak poprawnie myć ręce znajduje się poniżej

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.

Wirus ma zdolność do krótkotrwałego przebywania na powierzchniach i przedmiotach jeśli skażone zostały wydzieliną oddechową (w trakcie kaszlu, czy kichania) osób chorych. Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach np. dotykając twarzy lub pocierając oczy. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

#### **2. Stosować 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 zarazków, w tym wirusów. Jeśli nie przestrzega się tej zasady można łatwo zanieczyścić przedmioty, powierzchnie lub dotykane osoby, np. przy powitaniu.

#### **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 się wirusa z powierzchni na siebie.

**5. Będąc chorym, mając: gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu po powrocie z krajów gdzie szerzy się koronawirus, jeśli nie upłynęło 14 dni od powrotu – NIE należy przychodzić do pracy.**

Należy niezwłocznie zasięgnąć pomocy medycznej – udać się na oddział zakaźny albo obserwacyjno-zakaźny, zgodnie z wytycznymi zamieszczonymi w Komunikacie krajowego konsultanta w dziedzinie chorób zakaźnych (<https://gis.gov.pl/aktualnosci/komunikat-krajowego-konsultanta-w-dziedzinie-chorych-zakaznych/>).

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 pracy, 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. Zapobiegać innym chorobom** zakaźnym poprzez szczepienia, np. przeciwko grypie. W zależności od sezonu epidemicznego, w Polsce rejestruje się od kilkuset tysięcy do kilku milionów zachorowań i podejrzeń zachorowań na grypę i zachorowania grypopodobne rocznie. Szczyt zachorowań ma miejsce zwykle między styczniem a marcem. Ostre infekcje wirusowe mogą sprzyjać zakażeniom innymi czynnikami infekcyjnymi, w tym wirusami. Nie należy jednak traktować szczepień ochronnych przeciwko grypie jako sposobu zapobiegania zakażeniom koronawirusem.

**10. Dbać o odporność, wysypiać się, dbać o kondycję fizyczną, racjonalne odżywianie.**

# Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.



**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



Główny Inspektorat Sanitarny

