

# Zalecenia Ministerstwa Zdrowia w sprawie koronawirusa

27.02.2020

Podstawowe środki ochronne przeciwko nowemu koronawirusowi wywołującemu chorobę COVID-19.

***800 190 590 - numer infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia  
dotyczącej postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem***

**Informacja dla osób powracających z północnych Włoch, Chin, Korei  
Południowej, Iranu, Japonii, Tajlandii, Wietnamu, Singapuru i Tajwanu**

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w północnych Włoszech, Chinach, Korei Południowej, Iranie, Japonii, Tajlandii, Wietnamie, Singapurze lub Tajwanie i zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem, to

- bezzwłocznie powiadom telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną

lub

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

## **Czym jest koronawirus?**

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba objawia się najczęściej gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem.

## **Jak często występują objawy?**

Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok.15-20% osób. Do zgonów dochodzi u 2-3% osób chorych. Prawdopodobnie dane te zawyżone, gdyż u wielu osób z lekkim przebiegiem zakażenia nie dokonano potwierdzenia laboratoryjnego.

## **Kto jest najbardziej narażony?**

Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

## **Jak się zabezpieczyć przed koronawirusem?**

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).

## **Gdzie do tej pory stwierdzono przypadki zakażenia koronawirusem?**

Najwięcej potwierdzonych przypadków zakażenia nowym koronawirusem zarejestrowano w Chinach (99%), głównie w prowincji Hubei. Pozostałe osoby „zawlekły” wirusa do innych krajów Azji, Europy, Oceanii i Ameryki Północnej i zakaziły (np. w Niemczech, we Francji, w Wielkiej Brytanii) kolejne osoby.

## **ZALECENIA**

### **Często myj ręce**

Często myj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%).

**Dlaczego?** Mycie rąk ww. metodami zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.

### **Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania**

Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu – płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%).

**Dlaczego?** Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków i wirusów. Jeśli kichasz lub kaszlesz w dłoń, możesz zanieczyścić przedmioty lub dotykane osoby.

### **Zachowaj bezpieczną odległość**

Zachowaj co najmniej 1 metr odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę.

**Dlaczego?** Gdy ktoś zarażony wirusem powodującym chorobę układu oddechowego, taką jak COVID-19, kaszle lub kicha, wydalą pod ciśnieniem małe kropelki śliny i śluzu zawierające wirusa. Jeśli jesteś zbyt blisko, istnieje ryzyko, że możesz wdychać wirusa.

### **Unikaj dotykania oczu, nosa i ust**

**Dlaczego?** Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być skażone wirusem. Jeśli dotkniesz oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, możesz przenieść wirusa z powierzchni na siebie.

### **Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej**

Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej zgodnie z informacją zamieszczoną na stronie tutaj.

**Dlaczego?** 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).

## **Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do Chin**

Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do Chin, pamiętaj o stosowaniu podstawowych zasad ochrony podczas kaszlu, kichania oraz higieny rąk i pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe.

## **Chroń siebie i innych przed zachorowaniem**

Podejrzanie zakażenie SARS-Cov-2 jest powiązane:

- z podróżowaniem po obszarze Chin, w którym zgłoszono przypadki zakażenia SARS-Cov-2, lub
- bliskim kontaktem z kimś, kto podróżował po Chinach i ma objawy ze strony układu oddechowego.

Zachęcamy do zapoznania się informacjami zamieszczanymi na stronie internetowej Głównego Inspektoratu Sanitarnego, m.in. z „Komunikatem dla podróżujących”, „Zasadami postępowania z osobami podejrzanymi o zakażenie nowym koronawirusem 2019-nCoV MEDYCZNE” oraz „Zasadami postępowania z osobami podejrzanymi o zakażenie nowym koronawirusem 2019-nCoV W PODRÓŻY LOTNICZEJ”.

## **Maseczki**

### **Nie zaleca się używania masek na twarz przez zdrowych ludzi w celu zapobieżenia rozprzestrzenianiu się SARS-Cov-2**

Noszenie maseczki zasłaniającej usta i nos może pomóc ograniczyć rozprzestrzenianie się niektórych chorób układu oddechowego. Jednak stosowanie samej maseczki nie gwarantuje powstrzymania infekcji i powinno być połączone ze stosowaniem innych środków zapobiegawczych, w tym higieną rąk i zasadami ochrony podczas kaszlu czy kichania (patrz wyżej) oraz unikaniem bliskiego kontaktu z innymi ludźmi (co najmniej 1 metr odległości). Światowa Organizacja Zdrowia doradza racjonalne stosowanie maseczek.

**Używaj maseczek tylko wtedy, gdy masz objawy ze strony układu oddechowego (kaszel lub kichanie), podejrzewasz u siebie infekcję SARS-Cov-2 przebiegającą z łagodnymi objawami lub opiekujesz się osobą z podejrzeniem infekcji SARS-Cov-2.**

Sprzęt ochrony układu oddechowego powinien być oznakowany znakiem CE, który potwierdza, że został prawidłowo zaprojektowany i skonstruowany, wykonany z właściwych materiałów.