

Zalecenia i zasady dotyczące higieny osobistej w zakresie profilaktyki zdrowotnej w związku z pojawiającymi się w niektórych krajach przypadkami zachorowań na koronawirusa.

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 dłonie, 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, wydala 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 Ministerstwa Zdrowia <https://www.gov.pl/web/zdrowie>

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

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.

Podejrzenie zakażenia 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.

Europejskiego Centrum Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC) ocenia, iż ryzyko zakażenia SARS-CoV-2 dla obywateli UE/EOG i Wielkiej Brytanii przebywających w Europie jest obecnie niskie.

Zachęcamy do zapoznania się informacjami zamieszczanymi na stronie internetowej Głównego Inspektoratu Sanitarnego pod adresem www.gis.gov.pl, m.in. „Komunikat dla podróżujących”, „Zasady postępowania epidemiologicznego i medycznego w związku z ryzykiem zawleczenia na obszar Polski nowego koronawirusa (SARS-CoV-2)” oraz „Zasady postępowania w PODRÓŻY LOTNICZEJ oraz w portach lotniczych w związku z ryzykiem zawleczenia na obszar Polski nowego koronawirusa (SARS-CoV-2)”. Zachęcamy również do odwiedzania strony Głównego Inspektoratu Sanitarnego na Facebooku, gdzie zamieszczane są najnowsze informacje.

Instrukcja jak poprawnie i skutecznie myć ręce znajduje się poniżej.