



Epidemia koronawirusa

w pytaniach i odpowiedziach



Koronawirus - pochodzenie

31 grudnia 2019 r. WHO została powiadomiona o grupie pacjentów z zapaleniem płuc w mieście Wuhan leżącym w prowincji Hubei w Chinach. Tydzień później, 7 stycznia 2020 r., władze chińskie potwierdziły zidentyfikowanie nowego koronawirusa.



Nazwa „koronawirus” wzięta się od specyficznej budowy wirusa, którego ośłonki są „ukoronowane” charakterystycznymi strukturami.

W związku z epidemią 30 stycznia 2020 WHO ogłosiła stan zagrożenia zdrowia publicznego o znaczeniu międzynarodowym (PHEIC). Jest to szóstą tego typu deklaracją od czasu powstania wytycznych dotyczących PHEIC.

WSTECZ

DALEJ



Koronawirus

Aby ustrzec się przed zachorowaniem warto znać odpowiedź na trzy fundamentalne pytania.

Czym jest koronawirus?

Nowy koronawirus 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 są zawyżone, gdyż u wielu osób z lekkim przebiegiem zakażenia nie dokonano potwierdzenia laboratoryjnego.

Czy można zabezpieczyć się przed koronawirusem?

Wirus przenosi się drogą kropelkową. Aktualnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi. Można natomiast stosować inne metody zapobiegania zakażeniu, o których będzie mowa w dalszej części.

WSTECZ

DALEJ



Ryzyko

Pamiętaj, że są grupy osób szczególnie narażonych na zakażenie koronawirusem.

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.

Jakie mogą być konsekwencje zakażenia?

Większość przypadków koronawirusa można sklasyfikować jako łagodne i nie stanowiące zagrożenia dla zdrowia i życia. Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok. 15-20% osób. Do zgonów dochodzi u 2-3% osób chorych.



Jakie są zalecenia dla osób wracających z tzw. obszarów wysokiego ryzyka występowania wirusa?

Przede wszystkim należy śledzić zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego. Okres wylegania wirusa może trwać do 14 dni. Najczęściej 5-6 dni. W tym czasie należy obserwować swój stan zdrowia. Listę obszarów wysokiego ryzyka można znaleźć na stronie GIS (<https://gis.gov.pl>).

WSTECZ

DALEJ



Rozprzestrzenianie się

Choć naukowcy wskazują na odzwierzcę pochodzenie koronawirusa, zaobserwowano, że stosunkowo łatwo może się on rozprzestrzeniać wśród ludzi:



między osobami, które są ze sobą w bliskim kontakcie (w odległości około 2 metrów)



przez kropelki oddechowe powstające, gdy zainfekowana osoba kaszle lub kicha



przez kontakt z zainfekowanymi powierzchniami lub przedmiotami

Można „złapać” COVID-19 dotykając powierzchni lub obiektu, na którym jest wirus, a następnie dotykając własnych ust, nosa lub oczu. Zdaniem badaczy nie jest to główna droga rozprzestrzenienia się wirusa.

WSTECZ

DALEJ



Osoby potencjalnie narażone

Badacze zwracają uwagę na dwie grupy osób potencjalnie narażonych:



osoby wracające z obszarów
utrzymującej się transmisji
(przenoszenia) wirusa



ludzie, którzy mieli styczność
z osobami zainfekowanymi

WSTECZ

DALEJ



Objawy

Aby rozpocząć postępowanie epidemiologiczne i medyczne pacjent rekrutujący się z jednej z wcześniej opisanych grup musi spełniać **JEDNOCZEŚNIE** dwa rodzaje kryteriów: kliniczne **ORAZ** epidemiologiczne.

KRYTERIA KLINICZNE

Kryteria kliniczne spełnia każda osoba, u której wystąpił co najmniej jeden z wymienionych objawów ostrej infekcji układu oddechowego:

- gorączka,
- kaszel,
- duszność.

KRYTERIA EPIDEMIOLOGICZNE

Kryteria epidemiologiczne spełnia każda osoba, która w okresie 14 dni przed wystąpieniem objawów spełniała co najmniej jeden z warunków:

- podróżowała/przebywała w regionie, w którym podejrzewa się utrzymującą się transmisję wirusa,
- miała bliski kontakt z osobą, u której stwierdzono zakażenie wirusem (kontakt z przypadkiem potwierdzonym lub przypadkiem prawdopodobnym),
- pracowała lub przebywała jako odwiedzający w jednostce opieki zdrowotnej, w której leczono pacjentów zakażonych wirusem.

WSTECZ

DALEJ



Profilaktyka

WHO opracowała zbiór zasad, których przestrzeganie zmniejsza ryzyko infekcji.



Myj często ręce z użyciem środka dezynfekującego na bazie alkoholu, a jeśli nie masz go pod ręką - wodą i mydłem.



Regularnie czyść blaty biurka i stołów, a także powierzchnie płaskie mebli kuchennych.



Zasięgaj informacji o wirusie tylko ze sprawdzonych źródeł. Ich przykładami są krajowe instytucje służby zdrowia, personel medyczny lub WHO.



Profilaktyka II



Jeśli obserwujesz u siebie objawy typowe dla koronawirusa, takie jak gorączka bądź kaszel, unikaj podróży. Jeśli opisane wyżej objawy zostały zaobserwowane w trakcie podróży, niezwłocznie poinformuj o tym załogę lub obsługę.



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%).



Pamiętaj, że szczególnie narażone są osoby po 60 roku życia i cierpiące na inne schorzenia. Powinny one zachować środki szczególnej ostrożności i unikać sytuacji oraz miejsc, gdzie łatwo o kontakt z potencjalnymi źródłami zakażenia.

WSTECZ

DALEJ



Postępowanie



Jeśli zachorujesz, pozostań w domu, w bezwzględnej izolacji od pozostałych mieszkańców.



Wezwij pomoc, jeśli występuje u Ciebie uczucie duszności. Poinformuj telefonicznie dyspozytora o przebytych podróżach lub kontaktach z osobami zainfekowanymi.



Unikaj paniki i staraj się radzić sobie z niepokojem. Pamiętaj, że polski NFZ uruchomił całodobową infolinię (tel. 800 190 590) udzielającą informacji o postępowaniu w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.



Postępowanie II



**Jeśli obserwujesz u siebie typowe symptomy, pozostań w domu.
Skontaktuj się z lekarzem telefonicznie.**



Polski Główny Inspektor Sanitarny radzi, by osoby, które w lutym – marcu były we Włoszech, Chinach, Iranie lub innym kraju, gdzie występuje podwyższone zagrożenie koronawirusem, oraz zaobserwowały u siebie objawy, takie jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem: bezzwłocznie, telefonicznie powiadomiły stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosiły się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

WSTECZ

DALEJ



Stan epidemiczny w Polsce

Od 14 marca 2020 w Polsce obowiązuje rozporządzenie w sprawie ogłoszenia w Polsce stanu epidemicznego w związku z koronawirusem. W celu powstrzymania szybkiego tempa zachorowań, minister zdrowia wprowadza szereg działań, takich jak:



zakaz zgromadzeń powyżej 50 osób (także w kościołach i miejscach kultu)



nakaz zamknięcia barów i restauracji, kin, teatrów, klubów, basenów, bibliotek, muzeów



ograniczenie w handlu w centrach handlowych (czynne będą tylko sklepy spożywcze, pralnie, apteki i drogerie)



wstrzymanie wielu połączeń lotniczych, kolejowych i autobusowych



przywrócenie granic i kontroli granicznych

WSTECZ

DALEJ



Praca zdalna

W związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa, Ministerstwo Rozwoju - we współpracy z Głównym Inspektorem Sanitarnym - przygotowało rekomendacje dla przedsiębiorców.



W celu przeciwdziałania COVID-19 pracodawca może polecić pracownikowi wykonywanie, przez czas oznaczony, pracy określonej w umowie o pracę, poza miejscem jej stałego wykonywania (praca zdalna).



Zaleca się w miarę możliwości kontakt z klientami za pomocą kanałów elektronicznych (rozmowy telefoniczne, tele-konferencje, video-konferencje).

WSTECZ

DALEJ

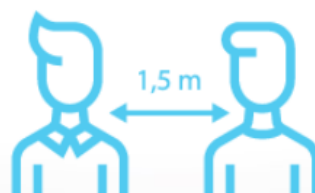


Bezpieczeństwo w miejscu pracy

A jeśli musisz chodzić do pracy?
Pamiętaj:



zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy (1,5 metra)



WSTECZ

DALEJ



Bezpieczeństwo w miejscu pracy

A jeśli musisz chodzić do pracy?
Pamiętaj:



staraj się dokonywać płatności bezgotówkowo



WSTECZ

DALEJ



Bezpieczeństwo w miejscu pracy

A jeśli musisz chodzić do pracy?
Pamiętaj:



regularne i dokładne myj ręce wodą z mydłem lub dezynfekuj je
środkiem na bazie alkoholu (min. 60%)



WSTECZ

DALEJ



Bezpieczeństwo w miejscu pracy

A jeśli musisz chodzić do pracy?
Pamiętaj:



nie dotykaj dłońmi okolic twarzy, zwłaszcza ust, nosa i oczu



WSTECZ

DALEJ



Bezpieczeństwo w miejscu pracy

A jeśli musisz chodzić do pracy?
Pamiętaj:



nie obawiaj się zwracać uwagi współpracownikowi i klientom, jeśli zaobserwujesz u nich
niepokojące lub nieodpowiedzialne zachowanie



WSTECZ

DALEJ



Postępowanie w przypadku (podejrzenia) zakażenia

Główny Inspektorat Sanitarny wyznaczył ogólne zasady postępowania medycznego w przypadku podejrzenia zakażenia nowym koronawirusem:

Pacjent manifestujący objawy powinien być hospitalizowany w oddziale zakaźnym (obserwacyjno-zakaźnym) z zapewnieniem warunków izolacji oddechowej i ścisłego reżimu sanitarnego.

Każdą informację o stwierdzonym przypadku, podejrzanym o zakażenie wirusem należy w trybie natychmiastowym zgłosić do właściwego, ze względu na miejsce podejrzenia, Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego lub innego organu Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

Personel medyczny mający bezpośrednią styczność z osobą podejrzaną, w tym lekarze konsultujący, powinni być zabezpieczeni w środki ochrony indywidualnej jednorazowego użycia.

WSTECZ

DALEJ



Fakty i mity

Prawda czy fałsz?

Stosując maseczkę ochronną unikniesz zainfekowania koronawirusem.

PRAWDA



☒ FAŁSZ



Masz rację. To stwierdzenie jest fałszywe.

Nie zaleca się używania masek na twarz przez zdrowych ludzi w celu zapobieżenia rozprzestrzenianiu się wirusa. Stosowanie samej maseczki nie gwarantuje powstrzymania infekcji i powinno być połączone z innymi środkami zapobiegawczymi, takimi jak higiena rąk, ochrona podczas kaszlu czy kichania oraz unikanie bliskiego kontaktu z innymi ludźmi (co najmniej 1 metr odległości). Światowa Organizacja Zdrowia doradza racjonalne stosowanie maseczek.

Regularne i dokładne mycie rąk zapobiega rozprzestrzenianiu się koronawirusa.

☒ PRAWDA



FAŁSZ



Masz rację. To stwierdzenie jest prawdziwe.

Dokładne mycie rąk przez ok. 30 sekund zabija wirusy. Instrukcję prawidłowego mycia rąk znajdziesz na stronie GIS (<https://gis.gov.pl/zdrowie/zasady-prawidlowego-mycia-rak>).

WSTECZ

DALEJ



Wiarygodne źródła informacji

WHO zwraca uwagę, że plotki, nieporozumienia, oraz dezinformacje rozpowszechniane online za pośrednictwem mediów społecznościowych mogą mieć negatywny wpływ na środki reagowania i zachowania prozdrowotne.

Oto wiarygodne źródła informacji:



Informacje o krajach/regionach z utrzymującą się transmisją wirusa:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>



Informacje i zalecenia Głównego Inspektoratu Sanitarnego:
<https://gis.gov.pl/>



Aktualności polskiego Ministerstwa Zdrowia:
<https://www.gov.pl/web/zdrowie/>

Warto także śledzić doniesienia WHO: <https://www.who.int/>

WSTECZ

DALEJ



Materiał przygotowany przez

e.learning^{pl}

ZAMKNIJ