

# Koronawirus z Wuhan i nie tylko podstawowe zasady ochrony

---

Jak zmniejszyć ryzyko zakażenia koronawirusem z Wuhan, ale nie tylko również innymi wirusami i chorobami przenoszonymi drogą kropelkową np. grypie sezonowej (w przypadku której, szczyt zachorowań przypada w okresie od stycznia do marca każdego roku).

Jakie środki ostrożności są najważniejsze?

## 1. Myj często ręce

Myj ręce wodą z mydłem lub używając środka odkażającego na bazie alkoholu.

Dlaczego?

Mycie rąk wodą z mydłem lub środkiem na bazie alkoholu zabija wirusy, jeśli są na twoich rękach.

## Technika prawidłowego mycia rąk

**Higieniczne mycie rąk**  
standardową metodą wcierania  
zgodnie z Normą EN 1500

Do higienicznego mycia rąk środek myjący należy pobrać do wklęsłych, suchych dłoni i rozetrzeć go przez 30 sekund aż do przegubów rąk zgodnie z opisanymi niżej etapami

**Ruchy każdego etapu należy powtarzać pięciokrotnie**  
**W trakcie mycia ręce powinny być cały czas wilgotne.**  
**W razie potrzeby należy pobrać dodatkową dawkę preparatu**

**Etap 1**  
Przez 5 sekund należy pocierać wewnętrzne strony dłoni.

**Etap 2**  
Przez 5 sekund należy pocierać wewnętrzną częścią jednej dłoni o grzbietową część drugiej dłoni. Następnie odwrotnie przez kolejne 5 sekund.

**Etap 3**  
Przez 5 sekund należy pocierać wewnętrzne części dłoni z splecionymi palcami.

**Etap 4**  
Przez 5 sekund należy pocierać zewnętrzną częścią złączonych palców jednej dłoni o wewnętrzną część drugiej dłoni.

**Etap 5**  
Przez 5 sekund należy pocierać ruchem obrotowym kciuk o zaciśniętą na nim drugą dłoń. Następnie odwrotnie przez kolejne 5 sekund.

**Etap 6**  
Przez 5 sekund należy pocierać wewnętrzną część jednej dłoni złączonymi palcami drugiej dłoni. Następnie odwrotnie przez kolejne 5 sekund.

**W trakcie mycia ręce powinny być cały czas wilgotne.**  
**W razie potrzeby należy pobrać dodatkową dawkę preparatu do mycia**

# Technika prawidłowej dezynfekcji rąk preparatem odkażającym do dezynfekcji ciała.



## 2. Zachowuj zasady higieny układu oddechowego

Jeśli kichasz lub kaszlesz, zasłoń usta i nos zgiętym ramieniem (kichaj w zgięcie łokcia) lub chusteczką, którą następnie wyrzuć natychmiast do zamkniętego kosza na śmieci i umyj starannie ręce – patrz punkt 1.

Dlaczego?

Zasłanianie ust i nosa podczas [kaszlu](#) zapobiega rozprzestrzenianiu się bakterii i wirusów. Jeśli podczas kaszlu lub kichania zasłaniasz się dłonią, możesz następnie przenieść drobnoustroje na innych ludzi (np. podając im rękę) lub przedmioty (np. dotykając klamek, włączników światła i innych powierzchni).

## Jak kasłać, kichać i wydmuchiwać nos

### Gdy nie masz pod ręką chusteczki



Kasłając/kichając zasłaniaj usta i nos ręką zgiętą w łokciu...



...lub zasłaniaj usta i nos ramieniem.

### Gdy używasz chusteczek higienicznych



Gdy kaszlesz lub kichasz, osłoń usta i nos husteczką higieniczną.



Po użyciu wyrzuć chusteczkę do kosza.



Umyj ręce wodą i mydłem i/lub użyj roztworu wodnoalkoholowego.

### 3. Utrzymuj odpowiednią odległość

Nie zbliżaj się do innych na mniej niż 1 metr, a zwłaszcza do osób, które kaszlą, kichają lub mają [gorączkę](#).

Dlaczego?

Kiedy osoba mająca zakażenie układu oddechowego, taką jak koronawirus, kaszle lub kicha, może rozprzestrzeniać małe ilości wydzieliny („kropelki”, stąd nazwa przenoszenia takich chorób – droga kropelkowa) zawierającej wirus. Jeśli będziesz blisko, możesz zostać zakażony.

### 4. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Dlaczego?

Twoje dłonie mają kontakt z różnymi powierzchniami, na których może znajdować się wirus. Jeśli dotykasz później oczu, nosa lub ust, możesz przenieść na siebie zakażenie.

### 5. Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem, zgłoś się pilnie do lekarza

Jeżeli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w Chinach lub miałeś kontakt z osobą, która była w tym czasie w Chinach, a jednocześnie masz gorączkę powyżej 38° C i kaszel lub [duszność](#), to powinieneś zgłosić się na najbliższy [szpitalny oddział chorób zakaźnych](#).

Dlaczego?

W przypadku wystąpienia objawów, takich jak gorączka, kaszel i trudności z oddychaniem, bardzo ważne jest, żeby zgłosić się pilnie do lekarza, ponieważ ich powodem może być zakażenie układu oddechowego lub inna poważna choroba. Objawy ze strony układu oddechowego mogą mieć wiele przyczyn i w zależności od twojej sytuacji, historii podróży i innych okoliczności (np. kontaktu z osobą, która mogła być zakażona), jedną z przyczyn może być koronawirus z Wuhan.

**6. Jeśli masz łagodne objawy zakażenia układu oddechowego i nie byłeś w ostatnim czasie w Chinach, zachowuj środki ostrożności i odpowiednią higienę, a także pozostań w domu do czasu, aż wyzdrowiejesz.**

**7. Zachowuj środki ostrożności i odpowiednią higienę podczas wizyt na targu ze zwierzętami i produktami pochodzenia zwierzęcego.**

**8. Unikaj spożywania surowych lub niepoddanych dokładnej obróbce termicznej produktów pochodzenia zwierzęcego.**

Wszystkie aktualne informacje na temat koronawirusa z Wuhan, jego objawów, dróg zakażenia, osób, które są najbardziej narażone na zachorowanie, możliwości przenoszenia znajdziesz:

<https://www.mp.pl/pacjent/choroby-zakazne/aktualnosci/225676,koronawirus-najnowsze-informacje>

<https://gis.gov.pl/aktualnosci/nowy-koronawirus-sars-cov-2-zalecenia-2/>