

„Profilaktyka postępowania w przypadku wystąpienia koronawirusa SARS-CoV-2”.



Wybuch epidemii nowego koronawirusa SARS-CoV-2 zbiegł się w czasie z okresem zwiększonej zachorowalności na grypę sezonową. Oba wirusy wywołują podobne objawy. Przy grypie występuje wysoka gorączka, a w przypadku koronawirusa nie jest ona aż tak wysoka

Koronawirus daje częściej objawy związane z górnymi drogami oddechowymi w postaci kaszlu, duszności, zapalenia płuc.

Objawy grypy to przede wszystkim wysoka gorączka, bóle mięśni, bóle stawów, uczucie zmęczenia i rozbicia.

Przy grypie kaszel i katar wystąpić mogą, ale nie muszą.

Wirusa grypy znamy od kilkudziesięciu lat. Wiemy, jak się mutuje i jak się zmienia. Przeciwno wirusowi grypy jest szczepionka.

W przypadku koronawirusa tę wiedzę dopiero zdobywamy, bo jest to wirus znany od około trzech miesięcy



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.

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

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).



ZALECENIA

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

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.

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 1,5 metra odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę. 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

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 zgodnie z informacją zamieszczoną na stronie Ministerstwa Zdrowia <https://www.gov.pl/web/zdrowie>

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).



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.

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 oraz unikaniem bliskiego kontaktu z innymi ludźmi (co najmniej 1 metr odległości). Maseczki nie powinno się dotykać w trakcie używania, zdejmować jej i ponownie zakładać tej samej, a także nosić dłużej niż 2 godziny (pod wpływem wydzieliny oddechowej ulega zawilgoceniu i traci swoje właściwości ochronne);



"Dziesięć rad, jak uniknąć zakażenia koronawirusem,, (wg. WHO).

1. Myć często ręce z użyciem środka antyseptycznego, a jeśli nie mamy go pod ręką - wodą i mydłem. Wirus może być przenoszony przy dotykaniu zakażonych powierzchni lub przez kontakt z osobami chorymi, a ostrożne zachowanie zmniejsza ryzyko zakażenia.
2. Regularnie czyścić takie powierzchnie, jak blaty biurek w miejscach pracy bądź stołów w kuchni, klamki, kurki od kranów.
3. Upewniać się, czy informacje o COVID-19 pochodzą z wiarygodnych źródeł, takich jak krajowe instytucje służby zdrowia, personel medyczny czy sama WHO. Należy np. pamiętać, że infekcja zaczyna się zazwyczaj od gorączki i suchego kaszlu, nie zaś od dolegliwości w rodzaju kataru.



4. Unikać podróży, gdy mamy gorączkę lub kaszel. Jeśli choroba dosięgnie nas w czasie podróży samolotem, należy niezwłocznie poinformować załogę, a po powrocie do domu skontaktować się z zawodowym personelem medycznym i opowiedzieć, skąd właśnie powróciliśmy.

5. Należy kichać i kaszleć zasłaniając się rękawem (nie dłonią) lub używać jednorazowej chusteczki, którą trzeba niezwłocznie wyrzucić do śmieci i umyć ręce.

6. Jeśli ktoś ma więcej niż 60 lat i problemy ze zdrowiem w rodzaju niewydolności sercowo-naczyniowej lub oddechowej bądź cukrzycy, ryzyko ciężkiej choroby w razie zakażenia zwiększa się. Dlatego należy podejmować dodatkowe środki ostrożności, unikać zatłoczonych miejsc, gdzie łatwo o kontakt z potencjalnymi źródłami zakażenia.



7. Jeśli poczujemy się źle, należy pozostać w domu i wezwać lekarza, który powinien zapytać nas o symptomy złego samopoczucia, dokąd podróżowaliśmy i z kim się kontaktowaliśmy

8. Jeśli zachorujemy, należy pozostać w domu, odizolować się od pozostałych członków rodziny - również podczas posiłków – i korzystać z osobnych nakryć, talerzy, półmisek.

9. W razie uczucia duszności wezwać lekarza.

**Polski NFZ uruchomił całodobową infolinię
(tel. 800 190 590)**

**udzielającą informacji o postępowaniu w sytuacji podejrzenia
zakażenia koronawirusem.**





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 drugiem dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Nowy koronawirus SARS-CoV-2 Wirus przenosi się:

- **bezpośrednio, drogą kropelkową.** Zawierające wirusa drobne kropelki powstają w trakcie kaszlu, kichania, mówienia i mogą być bezpośrednią przyczyną zakażenia.

Odległość 1-1,5 m od drugiej osoby, z którą rozmawia się, traktowana jest jako bezpieczna pod warunkiem, że osoba ta nie kaszle i nie kicha w naszym kierunku (strumień wydzieliny oddechowej pod ciśnieniem).

- **pośrednio** poprzez skażone wydzieliną oddechową (podczas kichania czy kaszlu) przedmioty i powierzchnie. Mimo, że wirus nie ma zdolności przetrwania poza organizmem człowieka, zanim ulegnie dezaktywacji może upłynąć nawet kilkanaście godzin, w czasie których może być zakaźny.



GIS wydał zalecenia:

- dotyczące postępowania przeciwepidemicznego dla Inspekcji Transportu Drogowego podczas kontroli środków transportu w związku z istnieniem potencjalnego ryzyka zakażenia koronawirusem

Aktualizacja z dnia 01.03.2020 r.

- dla dyrektorów przedszkoli, szkół i placówek oświatowych w związku z potencjalnym ryzykiem zakażenia koronawirusem
Warszawa, 27.02.2020 r. oraz

- schematy postępowania dla POZ, AOS, NiŚOZ
- schematy postępowania dla dyspozytorów medycznych systemu Państwowego Ratownictwa Medycznego
- instrukcje postępowania z pacjentem w szpitalach ogólnych, zakaźnych, a także
- wymagania dotyczące pobrania i transportu materiału do badań w kierunku koronawirusa.



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:

- osób potencjalnie narażonych w związku z powrotem z obszarów utrzymującej się transmisji wirusa lub
- osób, które miały bliski kontakt z osobą zakażoną.



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

kryteria kliniczne

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

- gorączka
- kaszel
- duszność

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.



Jako bliski kontakt należy rozumieć:

1. zamieszkiwanie z przypadkiem COVID-19
2. bezpośredni kontakt fizyczny z przypadkiem COVID-19 (np. podanie ręki)
3. bezpośredni kontakt bez zabezpieczania z wydzielinami osoby z COVID-19 (np. dotykание zużytej chusteczki higienicznej, narażenie na kaszel osoby chorej)
4. przebywanie w bezpośredniej bliskości (twarzą w twarz) osoby chorej, w odstępnie mniejszym niż 2 m przez ponad 15 minut
5. przebywanie w tym samym pomieszczeniu co osoba chora COVID-19 w odstępnie mniejszym niż 2 m przez co najmniej 15 minut (np. w klasie, w poczekalni szpitala/przychodni, w sali konferencyjnej)
6. personel medyczny lub inna osoba bezpośrednio opiekująca się chorym z COVID-19 lub osoba pracująca w laboratorium bezpośrednio z próbkami osób chorych na COVID-19 bez odpowiedniego zabezpieczania lub w przypadku gdy doszło do uszkodzenia stosowanych środków ochrony osobistej
7. kontakt na pokładzie samolotu obejmujący osoby zajmujące dwa miejsca (w każdym kierunku) od osoby z COVID-19 oraz personel obsługujący te osoby.



Bliski kontakt jest definiowany też jako narażenie personelu w placówkach opieki zdrowotnej w związku z opieką nad chorymi z SARS-CoV-2.

Przypadek potwierdzony (kryteria laboratoryjne):

wykrycie kwasu nukleinowego SARS-CoV-2 z materiału klinicznego potwierdzone badaniem molekularnym ukierunkowanym na inny obszar genomu wirusa.

Przypadek prawdopodobny (kryteria laboratoryjne) co najmniej jedno z następujących kryteriów:

- dodatni wynik testu w kierunku obecności koronawirusów (pan-coronavirus test),
- niejednoznaczny wynik badania wykrywającego kwas nukleinowy SARS-CoV-2.



INFORMACJA GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO DOTYCZĄCA ORGANIZACJI IMPREZ MASOWYCH

Ze względu na dynamicznie rozwijającą się sytuację epidemiologiczną dotyczącą koronawirusa SARS-CoV-2, organizacja imprez masowych podlega analizie pod kątem oceny ryzyka celem zapewnienia bezpieczeństwa zdrowotnego uczestnikom.

Decyzje podejmuje wojewoda, który może wystąpić o rekomendacje w tej sprawie do Głównego Inspektora Sanitarnego.



Z punktu widzenia zagrożenia epidemiologicznego, Główny Inspektor Sanitarny nie zaleca podróżowania do Chin, Hongkongu oraz Korei Południowej, Włoch, Iranu, Japonii, Tajlandii, Wietnamu, Singapuru i Tajwanu.

Szczegółowe informacje dotyczące bezpieczeństwa w poszczególnych państwach i regionach, w tym potrzebne dane kontaktowe, znajdują się na stronie Ministerstwa Spraw Zagranicznych w zakładce *Informacje dla podróżujących*.



Infolinia NFZ dot.

KORONAWIRUSA



800 190 590

Opracowano na podstawie informacji
Głównego Inspektora Sanitarnego

