

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19.

Objawy:

- gorączka,
- kaszel,
- duszności,
- bóle mięśni,
- zmęczenie.

Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok. 15-20% osób. Do zgonów dochodzi u 2-3% osób chorych.

Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są:

- osoby starsze,
- osoby z obniżoną odpornością,
- osoby, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

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.

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

1. 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.

2. Stosuj odpowiednie zasady ochrony 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 co najmniej 1 metr bezpiecznej odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę.

3. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust zanieczyszczonymi rękami, ponieważ możesz przenieść wirusa z dotykanych powierzchni na siebie.

4. 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 czy bakteryjną.

5. 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.

6. 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, ale 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,
- z bliskim kontaktem z kimś, kto podróżował po Chinach i ma objawy ze strony układu oddechowego.

Europejskie 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.