

## Zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2

Główną drogą szerzenia się jest kontakt człowiek – człowiek. Na podstawie obecnie dostępnych danych zakażają osoby z objawami lub osoby wykazujące objawy choroby.

COVID-19 może najprawdopodobniej być transmitowany poprzez:

- bezpośredni kontakt fizyczny;
- bezpośredni kontakt z kroplami oddechowymi, gdy zarażona osoba kicha, kaszle lub wydycha;
- pośredni kontakt poprzez dotknięcie zanieczyszczonych powierzchni, na których wirus może przetrwać przez bardzo krótki czas.

Oznacza to, że wirus może przenosić się z jednej osoby na drugą, szczególnie w zatłoczonych, zamkniętych przestrzeniach lub w trakcie „bliskich kontaktów” (mniej niż 1 metr).

**MASZ OBJAWY**

**GORĄCZKA**      **KASZEL**

**DUSZNOŚĆ**      **PROBLEMY Z ODDYCHANIEM**

**BEZZWŁOCZNIE**, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego

**14 DNI** **NIE MASZ OBJAWÓW**

przez kolejne **14 DNI** kontroluj swój stan zdrowia **CODZIENNIE** mierz temperaturę

**MIAŁEŚ KONTAKT Z OSOBĄ CHORĄ LUB ZAKAŻONĄ KORONAWIRUSEM**

**BEZZWŁOCZNIE** telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną

Ministerstwo Zdrowia

## Zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2.

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba objawia się najczęściej gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem. 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.

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).

### **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.

**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](http://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.

## Zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2.

### ZALECENIA

**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, wydziela 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,** 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,** pamiętaj o stosowaniu podstawowych zasad ochrony podczas kaszlu, kichania oraz higieny rąk i pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe.

**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.

## Jak skutecznie myć ręce?



**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 obydwie nadgarstki.



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



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów!**



## Zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2.

**W zakresie bezpieczeństwa zdrowotnego szkoły powinny stosować się do wytycznych Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego. Zgodnie z przepisami prawa dyrektor szkoły odpowiada za bezpieczeństwo uczniów, przy czym podejmowane działania powinny być adekwatne do sytuacji i zgodne z obowiązującymi procedurami.**

Zgodnie z komunikatem Głównego Inspektora Sanitarnego z 24 lutego br. obecnie nie ma uzasadnienia dla podejmowania nadmiernych działań typu kwarantannowanie osób powracających z regionów północnych Włoch, odmawianie udziału w zajęciach szkolnych czy zamykanie szkół.

W celu uzyskania bieżących informacji o zasadach postępowania, w konkretnych, indywidualnych przypadkach dyrektor szkoły powinien skontaktować się ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.

### **Osoby powracające z północnych Włoch**

Osoby, które przebywały w północnych Włoszech w ostatnich 14 dniach i zaobserwowały u siebie objawy, takie jak m.in.: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem powinny: niezwłocznie powiadomić telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

Także w przypadku, gdy po powrocie nie zaobserwowano wspomnianych objawów przez 14 dni należy kontrolować swój stan zdrowia: codziennie mierzyć temperaturę ciała oraz zwrócić uwagę na występowanie objawów grypopodobnych (złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel).

W przypadku wystąpienia tych symptomów należy bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego. Więcej informacji [na stronie GIS](#).

Niezbędne jest także przestrzeganie zasad higieny w tym: **częste mycie rąk wodą z mydłem**, a jeśli nie ma takiej możliwości, np. podczas podróży, ich **dezynfekcja środkiem na bazie alkoholu**.

Z punktu widzenia zagrożenia epidemiologicznego Główny Inspektor Sanitarny nie zaleca podróżowania do: Chin oraz Korei Południowej, Włoch (w szczególności do regionu Lombardia, Wenecja Euganejska, Piemont, Emilia Romagna, Lacjum), Iranu, Japonii, Tajlandii, Wietnamu, Singapuru i Tajwanu. Więcej informacji w komunikacie z 25 lutego br. [na stronie GIS](#).

### **Zachęcamy do zapoznania się z informacjami na stronach**

- Ministerstwa Zdrowia <https://www.gov.pl/web/zdrowie/informacja-dla-osob-powracajacych-z-polnocnych-wloch>
- Kancelarii Prezesa Rady Ministrów [www.premier.gov.pl](http://www.premier.gov.pl)

# Informacje dotyczące koronawirusa

- **Zaobserwowałeś u siebie objawy** takie jak: gorączka, kaszel, duszności i problemy z oddychaniem?
  - bezzwłocznie, **TELEFONICZNIE** powiadom stację sanitarno – epidemiologiczną,
  - zgłoś się **BEZPOŚREDNIO** do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno – zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego,
  - **NIE ZGŁASZAJ SIĘ** do lekarza rodzinnego,
  - **NIE ZGŁASZAJ SIĘ** na Szpitalny Oddział Ratunkowy i Izbę Przyjęć.
  
- **Ważne telefony (całodobowe):**
  - **Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Opolu:** 604958325
  
  - Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w **Brzegu:** 793832257
  
  - Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w **Głubczycach:** 512244008
  
  - Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w **Kluczborku:** 601226721
  
  - Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w **Kędzierzynie-Koźlu:** 606305480
  
  - Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w **Krapkowicach:** 502635535
  
  - Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w **Namysłowie:** 502540721
  
  - Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w **Nysie:** 602654656
  
  - Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w **Oleśnie:** 693628983
  
  - Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w **Opolu:** 512082606
  
  - Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w **Prudniku:** 502539944
  
  - Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w **Strzelcach Opolskich:** 501723252
  
  - Telefoniczna informacja Pacjenta (bezpłatna, całodobowa): **800 -190- 590**
  
- Wszystkie **aktualne informacje dotyczące koronawirusa** można śledzić pod linkiem [wsseopole.pis.gov.pl](http://wsseopole.pis.gov.pl)
- **Adresy oddziałów zakaźnych na Opolszczyźnie:**
  - **ODDZIAŁ CHORÓB ZAKAŹNYCH** Szpital Wojewódzki w **Opolu**, Kośnego 53, 45-372 Opole tel. (77) 44-33-100
  - **ODDZIAŁ OBSERWACYJNO-ZAKAŹNY** Zespół Opieki Zdrowotnej w **Nysie**, Bohaterów Warszawy 34, 48-300 Nysa, tel. (77) 40 87 800

Opracowano na podstawie informacji przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej oraz Główny Inspektorat Sanitarny.