

## WHO: JAK UNIKAĆ ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM 2019-NCOV

### Najważniejsze zalecenia:

Światowa Organizacja Zdrowia publikuje standardowe zalecenia, które mogą nam pomóc uniknąć zakażenia koronawirusem. Najważniejsze to utrzymywać w czystości ręce, dbać o nierozprzestrzenianie się wirusa oraz właściwie obchodzić się z żywnością pochodzenia zwierzęcego.

- Zatem musimy często myć ręce mydłem i wodą lub wcierać w nie środki dezynfekujące na bazie alkoholu.
- Podczas kaszlu lub kichania koniecznie zakrywajmy usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką, którą należy natychmiast wyrzucić do śmieci. Potem trzeba dokładnie umyć ręce. W ten sposób ograniczamy przenoszenie się wirusa drogą kropelkową.
- Eksperci radzą, aby w miarę możliwości unikać kontaktu z osobami gorączkującymi oraz kaszlącymi.
- W razie pojawienia się takich objawów, jak gorączka, kaszel i trudności w oddychaniu, należy niezwłocznie udać się do lekarza. Trzeba też poinformować go o podróżach, które odbyliśmy w ostatnim czasie.
- Gdy znajdziemy się w rejonie, w którym wirus już się ujawnił, unikajmy bezpośredniego kontaktu z żywymi zwierzętami oraz z przedmiotami, z którymi zwierzę miało styczność; umyjmy też ręce za każdym razem, gdy zetkniemy się ze zwierzęciem.
- Nie wolno jeść niedogotowanego mięsa oraz należy unikać zjadania surowych produktów zwierzęcych.

### Ponadto:

Główny Inspektorat Sanitarny przypomina, że osoby podróżujące powinny pamiętać o dokładnym myciu rąk przez co najmniej 30 sekund, przy użyciu ciepłej wody i mydła w płynie. Można też dezynfekować dłonie środkami z dodatkiem alkoholu.

Koronawirus 2019-nCoV jest wirusem osłonkowym, podatnym na działanie wszystkich rozpuszczalników lipidów. Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem lub dezynfekować je środkiem na bazie alkoholu.

Instrukcja jak poprawnie myć ręce znajduje się poniżej.

## 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 drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwie nadgarstki.



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



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



Główny Inspektorat Sanitarny



W przypadku kiedy podróżujący z obszarów wysokiego ryzyka występowania wirusa (obszary te na bieżąco w swoich komunikatach podaje Główny Inspektorat Sanitarny) przyleci do Polski:

- wszyscy podróżujący samolotem dostają Kartę Lokalizacyjną Pasażera – w której znajduje się prośba o podanie kontaktu i miejsca pobytu;
- w samolocie – będzie miała miejsce pierwsza weryfikacja czy podróżujący ma objawy choroby np. podwyższoną temperaturę ciała. Jeśli podróżujący ma objawy podróżuje z obszaru wysokiego ryzyka zakażenia koronawirusem 2019-nCoV nastąpi kontakt z lotniskową służbą zdrowia

Okres wylęgania wirusa może trwać do 14 dni. Najczęściej 5-6 dni. W tym czasie podróżujący z obszarów wysokiego ryzyka powinien obserwować swój stan zdrowia. W przypadku pojawienia się symptomów takich jak:

- gorączka powyżej 380C;
- kaszel;
- duszność.

podróżny powinien skontaktować się z lekarzem, który poinstruuje go o dalszych działaniach. Według aktualnej wiedzy nie ma ryzyka zakażenia się wirusem poprzez towary zamawiane z Chin.