**PODSTAWOWE ŚRODKI OCHRONNE PRZECIWKO KORONAWIRUSOWI**

**Koronawirus** jest wirusem osłoniętym cienką warstwą tłuszczową, dlatego jest wrażliwy na wszystkie detergenty, w tym mydło, preparaty do dezynfekcji oraz promienie UV. Oznacza to, że łatwo go inaktywować prostymi środkami czystości.

Wirus przenosi się:

1. bezpośrednio, drogą kropelkową – zawierające wirusa drobne kropelki powstające
w trakcie kaszlu, kichania, mówienia mogą być bezpośrednią przyczyną zakażenia. Odległość 1-1,5 m od osoby, z którą prowadzimy rozmowę, traktowana jest jako bezpieczna pod warunkiem, że osoba ta nie kaszle i nie kicha w naszym kierunku (strumień wydzieliny oddechowej pod ciśnieniem),
2. pośrednio, poprzez skażone wydzieliną oddechową (podczas kichania, czy kaszlu) przedmioty i powierzchnie. Wirus nie ma zdolności przetrwania poza organizmem człowieka, ulega dezaktywacji po kilku - kilkunastu godzinach.

**Podstawowe zasady zapobiegawcze, które istotnie wpłyną na ograniczenie ryzyka zakażenia:**

1. **Często myć ręce –** instrukcja jak poprawnie myć ręce znajduje się poniżej.

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %).

Mycie rąk ww. metodami zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.

Wirus ma zdolność do krótkotrwałego przebywania na powierzchniach i przedmiotach, jeśli skażone zostały wydzieliną oddechową (w trakcie kaszlu, czy kichania) osób chorych. Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach, np. dotykając twarzy lub pocierając oczy. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

1. **Stosować zasady ochrony podczas kichania i kaszlu.**

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60 %).Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu
i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów. Jeśli nie przestrzega się tej zasady, można łatwo zanieczyścić przedmioty, powierzchnie lub dotykane, np. przy powitaniu, osoby.

1. **Zachować bezpieczną odległość.**

Należy zachować co najmniej 1 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha i ma gorączkę.
Gdy ktoś z chorobą układu oddechowego, taką jak 2019-nCoV, kaszle lub kicha, wydala pod ciśnieniem małe kropelki zawierające wirusa. Jeśli jest się zbyt blisko, można wdychać wirusa.

1. **Unikać dotykania oczu, nosa i ust.**

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie wirusa
z powierzchni na siebie.

1. **Będąc chorym, mając: gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu po powrocie z krajów, gdzie szerzy się koronawirus, jeśli nie upłynęło 14 dni od powrotu – NIE należy przychodzić do szkoły.**

Należy niezwłocznie zasięgnąć pomocy medycznej – udać się na oddział zakaźny albo obserwacyjno -zakaźny, zgodnie z wytycznymi zamieszczonymi w Komunikacie krajowego konsultanta w dziedzinie chorób zakaźnych (<https://gis.gov.pl/aktualnosci/komunikat-krajowego-konsultanta-w-dziedzinie-chorych-zakaznych/>).

Należy przy tym pamiętać, żeby unikać środków komunikacji publicznej, aby nie narażać innych osób. Zaleca się osłonięcie ust i nosa maseczką ochronną, która stanowi pierwszą barierę ochronną dla otoczenia.

1. **Będąc chorym i mając bardzo złe samopoczucie, ale gdy nie podróżowało się do krajów,
w których szerzy się koronawirus – NIE należy od razu podejrzewać u siebie zakażenia koronawirusem. Jednak w dbałości o własne zdrowie NIE należy przychodzić do szkoły, należy pozostać w domu i zasięgnąć porady lekarza rodzinnego.**

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*a, pałeczka krztuśca, chlamydia, mykoplazama).

1. **Mając łagodne objawy ze strony układu oddechowego, gdy nie podróżowało się do krajów,
w których szerzy się koronawirus należy** starannie stosować podstawowe zasady higieny oddychania oraz higieny rąk i pozostać w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe.
2. **Unikać spożywania surowych lub niedogotowanych produktów pochodzenia zwierzęcego.**
Ostrożnie obchodzić się z surowym mięsem, mlekiem lub narządami zwierzęcymi, aby uniknąć krzyżowego zanieczyszczenia poprzez niegotowaną żywność, zgodnie z dobrymi zasadami bezpieczeństwa żywności.
3. **Zapobiegać innym chorobom** zakaźnym poprzez szczepienia, np. przeciwko grypie.
W zależności od sezonu epidemicznego, w Polsce rejestruje się od kilkuset tysięcy do kilku milionów zachorowań i podejrzeń zachorowań na grypę i zachorowania grypopodobne rocznie. Szczyt zachorowań ma miejsce zwykle między styczniem a marcem. Ostre infekcje wirusowe mogą sprzyjać zakażeniom innymi czynnikami infekcyjnymi, w tym wirusami. Nie należy jednak traktować szczepień ochronnych przeciwko grypie jako sposobu zapobiegania zakażeniom koronawirusem.
4. **Dbać o odporność, wysypiać się, dbać o kondycję fizyczną, racjonalne odżywianie.**