

4 marca 2020

**Kampania edukacyjna Ministerstwa Zdrowia w sprawie koronawirusów**



Ministerstwo Zdrowia





**KORONAWIRUS** powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

### Jak zapobiegać zakażeniu?



**Często myj ręce**, używając mydła i wody.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.



**Zachowaj co najmniej 1 metr** odległości od osób, które kaszlą i kichają.



Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

**Infolinia NFZ**

**800 190 590**

[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)

## Podstawowe zalecenia

**1. Jak najczęściej myj ręce.** Mycie i dezynfekcja rąk mają kluczowe znaczenie w prewencji zakażenia. Ręce należy myć używając mydła i wody przez co najmniej 30 sekund. Przy braku wody i mydła można użyć alkoholowych preparatów odkażających w roztworze 60%. Mycie rąk eliminuje wirusa.

**2. Unikaj bliskiego kontaktu z osobami cierpiącymi na ostre zapalenie układu oddechowego.** Zachowaj odległość co najmniej 1 metra od innych osób, szczególnie jeśli kaszlą, kichają i mają gorączkę, gdyż przy bliskim kontakcie możesz zostać zarażony wirusem ukrytym w kropelkach śliny.

**3. Nie dotykaj rękami oczu, nosa i ust.** Wirus przenoszony jest drogą kropelkową, ale może przenikać do organizmu przez oczy, nos i usta, zatem unikaj dotykania ich brudnymi rękami. Rękami mogłeś dotykać powierzchni skażonej i przenieść wirus do organizmu.

**4. Zasłaniaj usta i nos podczas kichania i kasłania.** W przypadku ostrego zapalenia układu oddechowego, należy unikać bliskich kontaktów z innymi osobami, kasać w rękaw i okolice łokcia lub chusteczkę, najlepiej higieniczną, stosować maseczkę i myć ręce. Zasłaniając usta dłonią, mógłbyś zarazić dotykane przedmioty i osoby, z którymi się spotykasz.

**5. Nie zażywaj leków antywirusowych ani antybiotyków, o ile nie zaleci tego lekarz.** Na chwilę obecną naukowcy nie potwierdzili skuteczności leków antywirusowych i antybiotyków w prewencji zakażenia nowym koronawirusem (SARS-CoV-2).

Antybiotyki nie są skuteczne w walce z wirusami, a jedynie z bakteriami. SARS-CoV-2 jest wirusem, zatem leczenie antybiotykami nie znajduje zastosowania jako środek prewencji czy terapii, z wyjątkiem jednoczesnego stwierdzenia zarażeń bakteryjnych.

**6. Do mycia powierzchni używaj chlorowych i alkoholowych środków dezynfekujących.** Chemiczne preparaty do dezynfekcji, które mogą skutecznie usunąć z powierzchni nowy koronawirus (SARS-CoV-2), to wybielacze, substancje na bazie chloru, rozpuszczalniki, etanole 75%, kwas nadoctowy i chloroform. Najlepiej doradzi ci lekarz lub farmaceuta.

**7. Używaj maseczki ochronnej wyłącznie wtedy, gdy podejrzewasz, że zachorowałeś lub opiekujesz się osobami chorymi.** Światowa Organizacja Zdrowia zaleca stosowanie maseczki wyłącznie w przypadku podejrzenia zarażenia się nowym koronawirusem i wystąpieniem objawów takich jak kaszel i kichanie lub też sprawowania opieki nad osobą podejrzaną o zarażenie nowym koronawirusem. Stosowanie maseczki ochronnej ogranicza rozprzestrzenianie się wirusa, aczkolwiek stanowi uzupełnienie do stosowania innych środków higieny, jak dokładne mycie rąk przez co najmniej 30 sekund. Stosowanie kilku warstw maseczek nie zwiększa skuteczności.

**8. Produkty i przesyłki z Chin nie stanowią zagrożenia.** Światowa Organizacja Zdrowia potwierdziła, że osoby otrzymujące przesyłki z Chin nie są wystawione na zarażenie nowym koronawirusem, gdyż nie jest on w stanie długo przetrwać na powierzchni. Na chwilę obecną nie odnotowano przypadków, w których zarażenie nowym koronawirusem (SARS-CoV-2) wywołane zostało kontaktem z przedmiotami wyprodukowanymi w Chinach lub w innych krajach.

**9. Zwierzęta domowe nie przenoszą nowego koronawirusa.** Na chwilę obecną nie odnotowano przypadków zwierząt domowych, takich jak koty czy psy, zarażonych wirusem. Jakkolwiek, po kontakcie ze zwierzętami domowymi zaleca się dokładne mycie rąk wodą i mydłem.