

Komunikat nr 2 - **INFORMACJA o KORONAWIRUSIE
i PRZECIWDZIAŁANIU ZAKAŻENIU**

Co to jest koronawirus?

Wirus SARS-CoV-2 należy do dużej rodziny wirusów *Coronaviridae*. Znanych jest 7 koronawirusów. Są to wirusy, które wywołują zakażenia dróg oddechowych o różnym nasileniu, od zwykłego przeziębienia do chorób zagrażających życiu - np. Bliskowschodni zespół niewydolności oddechowej (wirus MERS-CoV), Ciężki Ostry Zespół Oddechowy - (wirus SARS-CoV), choroba koronawirusowa COVID-19 (wirus SARS-CoV-2).

Jaką chorobę wywołuje SARS-CoV-2?

Wirus SARS-CoV-2 odpowiada za chorobę koronawirusową nazywaną także choroba COVID-19, ostrym zespołem oddechowy COVID-19.

Środki ostrożności, które możesz zastosować, aby zminimalizować ryzyko zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2 to:

- regularnie myj ręce wodą z mydłem - wystarczy zwykłe, nie musi być antybakteryjne,
- w toaletach publicznych, po umyciu rąk nie dotykaj bezpośrednio kranu tylko przez chusteczkę lub ręcznik papierowy,
- zakrywaj usta i nos podczas kasłania oraz kichania,
- stosuj alkoholowe środki do odkażania rąk,
- w środkach komunikacji miejskiej ogranicz używanie urządzeń elektronicznych (głównie smartfonów), na które przenieść zanieczyszczenia mikrobiologiczne z powierzchni dotykanych przez współpasażerów,
- czyść powierzchnie smartfonu przy użyciu środków z detergentem lub alkoholem,
- unikaj bliskiego kontaktu i przebywania w pomieszczeniach z osobami, które wykazują objawy zakażenia układu oddechowego, np.: kaszel, kichanie, podwyższona temperatura ciała,
- jeśli podejrzewasz, że mogłeś mieć bliski kontakt z osobą, która została zakażona **SARS-CoV-2**, lub była w kontakcie z osobą zakażoną **BEZZWŁOCHNIE** skontaktuj się z Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna dla m.st. Warszawy

tel. 606 108 040 (całodobowo) lub 22 310 79

- pamiętaj, że maska higieniczna typu medycznego (chirurgiczne maski ochronne na twarz) nie chronią przed zakażeniem SARS-CoV-2, **tylko maski FFP3** (Filtering Face Piece) są w stanie zatrzymać cząstki wirusa,
- ogranicz palenie wyrobów tytoniowych, w tym e-papierosów. Dym podrażnia drogi oddechowe i sprzyja infekcjom,
- prowadź zdrowy tryb życia, właściwie się odżywiaj.

Bezpłatna całodobowa infolinia NFZ o kornawirusie 800-190-590

Przewodniczący Zespołu

dr n. med. Robert Kuthan

Jak myć ręce? Podstawowe zasady:

- myj ręce ok. 30 sekund
- rozpocznij od zmożenia rąk wodą
- nabierz tyle mydła, aby pokryły całą powierzchnię dłoni
- dokładnie rozprowadź mydło po powierzchni pocierając o siebie rozprostowane dłonie
- pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków
- na koniec dokładnie opłucz ręce wodą i wytrzyj ręce do sucha jednorazowym ręcznikiem

Myjąc ręce w miejscu publicznym staraj się nie dotykać umyтыми rękoma klamek, drzwi oraz innych elementów wyposażenia, mogą znajdować się na nich liczne bakterie. Wychodząc możesz posłużyć się papierowym ręcznikiem, który ograniczy kontakt z drobnoustrojami.

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż 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.



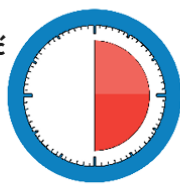
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



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



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:

