KORONAWIRUS
WYTYCZNE W ZAKRESIE KWARANTANNY I ZASAD HIGIENY

Koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Najczęściej występujące objawy zakażenia koronawirusem to gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem.

1. **Koronawirus przenosi się:**

- Bezpośrednio, drogą kropelkową. Zawierające wirusa drobne kropelki powstają w trakcie kaszlu, kichania, mówienia i mogą być bezpośrednią przyczyna zakażenia.
- Odległość 1-1,5 m od drugiej osoby, z którą rozmawia się, traktowana jest jako bezpieczna pod warunkiem, że osoba ta nie kaszle i nie kicha w naszym kierunku.
- Pośrednio poprzez skażone wydzieliną oddechową (podczas kichania czy kaszlu) przedmioty i powierzchnie. 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.

Wirus ten, jako wirus osłonkowy, podatny jest na działanie wszystkich rozpuszczalników lipidów. Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu.

2. **Zaleca się:**

a) Zachować bezpieczną odległość od rozmówcy (1-1,5 metr).
b) Promować regularne i dokładne mycie rąk przez uczniów, nauczycieli, pracowników, interesantów, klientów i kontrahentów przy użyciu wody z mydłem lub dezynfekcję rąk środkiem na bazie alkoholu:

- upewnij się, że uczniowie, nauczyciele, pracownicy, interesanci, klienci i kontrahenci mają dostęp do miejsc, w których mogą myć ręce mydłem i wodą,
- umieść dozowniki z płynem odkażającym w widocznych miejscach, w budynkach swoich placówek, zakładów pracy, sklepów i upewnij się, że dozowniki te są regularnie napełniane,
- wywieś plakaty promujące prawidłowe techniki mycia rąk,
- połącz to z innymi środkami komunikacji, takimi jak np. szkolenia przez specjalistów ds. bezpieczeństwa i higieny pracy.

c) Informować o zasadzie nie dotykania dłońmi okolic twarzy zwłaszcza ust, nosa i oczu. **Światowa Organizacja Zdrowia nie zaleca noszenia maseczek ochronnych przez osoby zdrowe. Maseczki ochronne powinny nosić osoby chore, osoby opiekujące się chorymi oraz personel medyczny pracujący z pacjentami podejrzewanymi o zakażenie koronawirusem.**
d) Zapewnić, aby miejsca nauki i pracy były czyste i higieniczne:

- powierzchnie dotykowe w tym biurka, lady i stoły, ławki, klamki, włączniki światła, poręcze, uchwyty wózków i koszyków sklepowych i inne przedmioty (np. telefony, klawiatury) muszą być regularnie wycierane środkiem dezynfekującym, lub przecierane wodą z detergentem,
- wszystkie obszary często używane, takie jak toalety, pomieszczenia wspólne (aule, sale dydaktyczne, strefy samodzielnej nauki, pomieszczenia socjalne, windy) powinny być regularnie i starannie sprzątane, z użyciem wody z detergentem.

e) Podać w ogólnodostępnych komunikatach, przygotowywanych przez Państwa placówkę, zakład pracy, sklep, informacji, gdzie należy się zgłosić w przypadku choroby, podejrzenia zakażenia lub kontaktu z osobą zakażoną (informacje te znajdują się poniżej niniejszego opracowania).
f) Upowszechnić informację, że w sytuacji podejrzenia przypadku (tu: zakażenia - definicja - patrz pkt. 3) udając się do oddziału zakaźnego należy unikać środków komunikacji publicz-

nej, a jeśli to niemożliwe – założyć maseczkę na usta i nos, która stanowi pierwszą barierę rozprzestrzeniania się wirusa.

3. **Podejrzenie przypadku**

Osoba podejrzana o zakażenie koronawirusem to każdy kto:

a) przebywał w kraju gdzie występuje transmisja koronawirusa,
   LUB
   miał bliski kontakt z osobą zakażoną
   (i)
b) nie minęło 14 dni od pobytu lub kontaktu
   (i)
c) obserwuje u siebie takie objawy jak:

- gorączka
- kaszel
- duszność

4. **Jeśli podejrzewasz, że ktoś może mieć ostrą chorobę układu oddechowego na skutek zakażenia koronawirusem:**
   - należy pamiętać o konieczności bezzwłocznego, telefonicznego powiadomienia stacji sanitarno-epidemiologicznej lub zgłoszenia się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.
5. **Co to znaczy, że ktoś miał bliski kontakt z osobą zakażoną koronawirusem:**
   - pozostawał w bezpośrednim kontakcie z osobą chorą lub w kontakcie w odległości mniej niż 2 metrów przez ponad 15 minut;
   - prowadził rozmowę z osobą, z objawami choroby twarzą w twarz przez dłuższy czas;
   - osoba zakażona należy do grupy najbliższych przyjaciół lub kolegów;
   - osoba zakażona mieszka w tym samym gospodarstwie domowym, w tym samym pokoju hotelowym, w akademiku, internacie.

Osoby z bliskiego kontaktu NIE są uważane za zakażone i jeżeli czują się dobrze, i nie mają objawów choroby, jest mało prawdopodobne, aby rozprzestrzeniły infekcję na inne osoby, jednak zaleca im się:

- pozostanie w domu przez 14 dni od ostatniego kontaktu z osobą chorą i prowadzenie samo-obserwacji - codzienny pomiar temperatury i świadome zwracanie uwagi na swój stan zdrowia,
- poddanie się monitoringowi epidemiologicznemu - w szczególności udostępnienie numeru telefonu w celu umożliwienia codziennego kontaktu i przeprowadzenia wywiadu odnośnie stanu zdrowia przez pracownika stacji sanitarno-epidemiologicznej,
- jeżeli w ciągu 14 dni samoobserwacji wystąpią następujące objawy: gorączka, kaszel, duszność, problemy z oddychaniem - należy bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

Kwarantannę można skrócić w przypadku, gdy wyniki testów na obecność koronawirusa u osoby podejrzanej o zakażenie wyszły negatywne (a z którą osoba poddana kwarantannie miała kontakt). Decyzję o skróceniu kwarantanny podejmuje właściwy państwowy powiatowy inspektor sanitarny.

WAŻNE

Działa infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia 800 190 590, gdzie można uzyskać informacje dotyczące postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.

6. **Współpraca międzynarodowa w obliczu występowania i transmisji koronawirusa**
   Z punktu widzenia zagrożenia epidemiologicznego, Główny Inspektor Sanitarny nie zaleca podróżowania w szczególności do: Chin, Hongkongu oraz Korei Południowej, Włoch, Iranu i Japonii. Aktualne informacje o krajach, do których NIE są zalecane podróże, zamieszczane są w codziennych Komunikatach dla podróżujących publikowanych na stronie www.gis.gov.pl.
   Zaleca się zawieszenie podróży uczniów, kadry nauczycielskiej oraz pracowników do krajów z utrzymującą się transmisją koronawirusa, zgodnie z komunikatami publikowanymi na stronach GIS i MSZ.
   Zaleca się czasowe zawieszenie wymiany osobowej z partnerami z ośrodków zlokalizowanych w Chinach, Hongkongu, Korei Południowej, Iranie, Japonii, lub we Włoszech.
   Zaleca się ograniczenie, do niezbędnego minimum, współpracy międzynarodowej, o ile jest taka możliwość.
7. **Jeśli byłeś w Chinach, Hongkongu, Korei Południowej, Iranie, Japonii, lub we Włoszech w ciągu ostatnich 14 dni, i:**

a) zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem to:
- bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną,
- lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

b) nie zaobserwowałeś u siebie wyżej wymienionych objawów, to przez kolejne 14 dni kontroluj swój stan zdrowia, czyli codziennie mierz temperaturę ciała oraz zwróć uwagę na występowanie objawów grypopodobnych (złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel). Jeżeli po 14 dniach samoobserwacji nie wystąpiły wyżej wymienione objawy, zakończ kontrolę.
   Jeżeli w ciągu 14 dni samoobserwacji zaobserwujesz wyżej wymienione objawy to:
- pozostań w domu,
- bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną,
- lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

c) miałeś kontakt z osobą chorą lub zakażoną koronawirusem to bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną.

8. **Nieobecność ucznia na zajęciach dydaktycznych**
   W przypadku osób objętych nadzorem epidemiologicznym lub kwarantanną, w tym domową z powodu podejrzenia styczności z osobą zakażoną koronawirusem lub sprawowania opieki nad małoletnim objętym nadzorem epidemiologicznym rekomenduje się, aby Władze Szkoły uznawały nieobecność ucznia na zajęciach dydaktycznych za usprawiedliwioną. W przypadku pracowników stosuje się interpretację zgodną z zaleceniami Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

9. **Organizacja zajęć dydaktycznych**
   Na chwilę obecną, nie ma uzasadnienia dla odwoływania, a priori, zajęć dydaktycznych.

10. **Organizacja wydarzeń i imprez masowych**
    Odnośnie imprez masowych, czy planowanych przez Władze Szkoły lub środowisko szkolne wydarzeń na obiektach szkoły lub poza nimi, w razie wątpliwości co do ich organizacji zaleca się zasięgnięcie opinii Wojewody.
    Aktualnie, poza przypadkami podejrzenia zakażenia (patrz pkt 3), brak jest wskazań do ograniczania funkcjonowania społeczności szkolnej w obiektach szkolnych.

11. Podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny

Należy pamiętać o przestrzeganiu podstawowych zasad zapobiegawczych, które istotnie wpłyną na ograniczenie ryzyka zakażenia koronawirusem:

a) **Często myj 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%).
Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach np. dotykając twarzy lub pocierając oczy. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

b) **Stosuj 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.

c) **Zachowaj bezpieczną odległość**
Należy zachować co najmniej 1-1,5 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha i ma gorączkę. Gdy ktoś z chorobą układu oddechowego kaszle lub kicha, wydala pod ciśnieniem małe kropelki zawierające wirusa. Jeśli jest się zbyt blisko, można wdychać wirusa.

d) **Unikaj dotykania oczu, nosa i ust**
Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

e) **Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej**
Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej zgodnie z wytycznymi opublikowanymi na stronie internetowej Ministerstwa Zdrowia lub Głównego Inspektoratu Sanitarnego. Objawy ze strony układu oddechowego z towarzyszącą gorączką mogą mieć wiele przyczyn np. wirusową (wirusy grypy, adenowirusy, rynowirusy, koronawirusy, wirusy paragrypy) czy bakteryjną (pałeczka *Haemophilusinfluenzae*a, pałeczka krztuśca, chlamydia, mykoplazama). W zależności od historii twojej podróży oraz innych okoliczności, nowy koronawirus może być jedną z nich.

f) **Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do Chin i innych obszarów występowania koronawirusa**
Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do miejsc występowania koronawirusa, starannie stosuj podstawowe zasady higieny oddychania oraz higieny rąk i pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe.

g) **Unikaj spożywania surowych lub niedogotowanych produktów pochodzenia zwierzęcego**
Ostrożnie obchodź się z surowym mięsem, mlekiem lub narządami zwierzęcymi, aby uniknąć krzyżowego zanieczyszczenia poprzez niegotowaną żywność, zgodnie z dobrymi zasadami bezpieczeństwa żywności.

h) **Chroń siebie i innych przed zachorowaniem przez skrupulatne stosowanie się do ww. zasad.**

Jak skutecznie myć ręce?

1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.

2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.

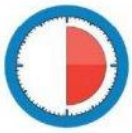
3 Spleć palce i namydl je.

4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.

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

6 Namydl obydwa nadgarstki.

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



Całkowity czas:
30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:

Główny Inspektorat Sanitarny /GIS_gov /GISgovpl /GIS_gov_pl /gis.gov.pl