

W związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa w Polsce i na świecie World Health Organisation wzywa do radykalnych działań. W dniu wczorajszym na posiedzeniu Rządowego Zespołu Zarządzania Kryzysowego podjęto decyzję o odwołaniu imprez masowych. Główny Inspektorat Sanitarny przygotował również zalecenia zdrowotne, które powinny być stosowane, aby ograniczyć ryzyko zachorowań na koronawirusa. Przedstawiamy je poniżej.

Unikać dużych skupisk ludzkich

Duże skupiska ludzi to środowisko sprzyjające rozprzestrzenianiu się koronawirusa. Szczególnie osoby starsze, jeżeli to możliwe, powinny ograniczyć przebywanie w miejscach publicznych i poprosić bliskich o pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych i pocztowych.

Często myj ręce

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości – trzeba dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Wirus może się przenosić z zanieczyszczonych powierzchni na rękach. Dlatego częste ich mycie zmniejsza ryzyko zakażenia.

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.

Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe

Powierzchnie dotykowe, w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze, muszą być regularnie przecierane z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają domownicy, powinny być starannie dezynfekowane.

Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np. wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

Należy zachować co najmniej 1-1,5 m odległości od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

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 zdezynfekuj je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysokoprzetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym

Informacja

Wpisany przez Operator

czwartek, 12 marca 2020 11:25 - Poprawiony poniedziałek, 27 kwietnia 2020 08:14

jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij ok. 2 litrów płynów (najlepiej gorącej wody). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.

Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych Głównego Inspektoratu Sanitarnego i Ministerstwa Zdrowia oraz specjalnie stworzonej stronie: <https://www.gov.pl/web/koronawirus>.

Wykaz placówek udzielających świadczeń w związku z przeciwdziałaniem rozprzestrzeniania koronawirusa można znaleźć na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/wykazy-placowek-udzielajacych-swiadczen-w-zwiazku-z-przeciwdzialaniem-rozprzestrzenianiu-koronawirusa,7624.html>

.

Źródło: Główny Inspektorat Sanitarny