



## **Koronawirus SARS-Cov-2 - podstawowe zalecenia sanitarne!**

2020-03-23

**W związku z sytuacją występowania koronawirusa SARS-Cov-2 w Polsce, w trosce o wspólne bezpieczeństwo zdrowotne, apelujemy o przestrzeganie zaleceń Państwowej Inspekcji Sanitarnej i stosowania się do wytycznych służb sanitarnych w zakresie kwarantanny i zasad higieny.**

### **Stosuj podstawowe zasady higieny!**

#### **Często myj ręce**

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 proc.). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach. Dlatego częste mycie rąk 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 metr odległości z osobą, 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 zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60 proc.). 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 wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum pięć porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij ok. 2 litry płynów (najlepiej wodę). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.

## **Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie**

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych [gis.gov.pl](https://gis.gov.pl) i [gov.pl](https://gov.pl). Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.

## **Jak skutecznie myć ręce?**

## **Opieka nad osobami starszymi i osobami o obniżonej odporności!**

Prosimy o otoczenie szczególną opieką osób starszych i innych osób o obniżonej odporności. W szczególności chodzi o pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych, a także po prostu rozmowę.

---

## **Podróże zagraniczne i kontrole na granicach**

W ostatnich tygodnia obserwuje się rosnącą liczbę zachorowań na COVID-19 – chorobę wywoływaną przez koronawirusa SARS-CoV-2 w Europie.

## **Zalecenia dla osób przebywających w krajach dotkniętych lokalną transmisją wirusa SARS-CoV-2:**

- unikanie miejsc publicznych, zatłoczonych,
- bezwzględne unikanie bliskiego kontaktu z osobami chorymi, w szczególności z objawami ze strony układu oddechowego,
- unikanie odwiedzania rynków/targów lub innych miejsc, w których znajdują się żywe lub martwe zwierzęta i ptaki,
- unikanie kontaktu ze zwierzętami, ich wydaliny lub odchodami,
- ścisłe przestrzeganie zasad higieny rąk – ręce myć często wodą z mydłem lub dezynfekować środkiem na bazie alkoholu,
- przestrzeganie zasad higieny żywności – jeść tylko w pewnych miejscach, pić wodę konfekcjonowaną.

---

## **Co zrobić w przypadku podejrzenia zakażenia koronawirusem?**

Jeśli w ciągu **ostatnich 14 dni byłeś w jednym z rejonów objętych epidemią koronawirusa SARS-CoV-2** (aktualna lista krajów, w których zanotowano zachorowania, jest dostępna na stronach internetowych: [who.int](https://who.int), [ecdc.europa.eu](https://ecdc.europa.eu), [gis.gov.pl](https://gis.gov.pl)) i zaobserwowałeś



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

Jeśli w ciągu **ostatnich 14 dni byłeś w rejonie objętym epidemią koronawirusa SARS-CoV-2** i nie zaobserwowałeś u siebie wyżej wymienionych objawów, 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, możesz zakończyć kontrolę.**

**Jeśli miałeś kontakt z osobą chorą lub zakażoną koronawirusem SARS-CoV-2, bezzwłocznie powiadom telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną.**

## Telefony alarmowe

Od poniedziałku do piątku w godz. od 7.30 do 15.05, należy dzwonić na numery stacjonarne Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej przy ul. Makuszyńskiego 9 w Krakowie:

- centrala: 12 644 91 33, 12 644 93 72, 12 644 99 64, 12 684 40 35, 12 684 40 99,
- dyżurne telefony całodobowe 600 876 214 lub 602 263 605 – podczas dyżuru aktywny jest wyłącznie jeden z podanych numerów.

## Oddziały zakaźne i obserwacyjno-zakaźne w Krakowie

- **Szpital Uniwersytecki** – Oddział Chorób Zakaźnych, ul. Jakubowskiego 2, tel. całodobowy / telefon do lekarza dyżurnego oddziału zakaźnego: **12 400 20 00**.
- **Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego** – Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, os. Na Skarpie 67, tel. całodobowy / telefon do lekarza dyżurnego oddziału zakaźnego: **12 622 93 53**.

## Telefoniczna Informacja Pacjenta w sprawie koronawirusa

**800 190 590** – to numer bezpłatnej Telefonicznej Informacji Pacjenta, która przez całą dobę udziela informacji o postępowaniu w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.

Opracowano na podstawie informacji ze strony internetowej [gis.gov.pl](https://gis.gov.pl).