



Zalecenia związane z potencjalnym ryzykiem zakażenia koronawirusem.

Jeśli u ucznia lub pracownika szkoły, który przebywał w rejonie zagrożenia epidemiologicznego w ciągu ostatnich 14 dni:

1) zaobserwowano objawy takie jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem to:

- o należy bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną (lista stacji sanitarno-epidemiologicznych znajduje się tutaj: <https://gis.gov.pl/mapa/>)
- o lub powinien zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego (listę oddziałów zakaźnych można znaleźć na stronie: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/byles-w-chinach-i-zle-sie-czujesz-sprawdz-co-robic>)

2) nie zaobserwowano wyżej wymienionych objawów, to przez kolejne 14 dni należy kontrolować stan zdrowia, czyli codziennie mierzyć temperaturę ciała oraz zwrócić uwagę na występowanie objawów grypopodobnych (złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel).

Jeżeli po 14 dniach samoobserwacji nie wystąpią wyżej wymienione objawy, można zakończyć kontrolę.

Jeżeli w ciągu 14 dni zaobserwowane zostaną wyżej wymienione objawy to:

- o należy bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną,
- o lub chory powinien zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

3) miał kontakt z osobą chorą lub zakażoną koronawirusem to:

- o należy bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną.

W przypadku wątpliwości należy skontaktować się z najbliższą powiatową stacją sanitarno-epidemiologiczną, przekazując wszystkie niezbędne dane (kiedy i z jakiego rejonu osoba powróciła, jakie występują u niej objawy i od kiedy).

W przypadku, gdy osoba podejrzana o zakażenie wirusem zostaje skierowana do szpitala celem dalszej diagnostyki i wykonania testów na obecność wirusa państwowy powiatowy inspektor sanitarny zawiadamia o tym dyrektora placówki, a następnie w porozumieniu podejmują dalsze kroki profilaktyczne. Jednocześnie dyrektor placówki mając wiedzę o podejrzeniu przypadku zakażenia

u ucznia lub pracownika powinien jak najszybciej zgłosić ten fakt do powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej.

Zgodnie z ustawą o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi

(Dz.U. z 2019 r. poz. 1239, ze zm.) w przypadku podejrzenia lub rozpoznania zachorowania na chorobę szczególnie niebezpieczną i wysoce zakaźną lekarz przyjmujący do szpitala, miejsca izolacji lub odbywania kwarantanny, kierując się własną oceną stopnia zagrożenia dla zdrowia publicznego, poddaje osobę podejrzaną o zachorowanie, chorą na chorobę szczególnie niebezpieczną i wysoce zakaźną lub osobę narażoną na zakażenie hospitalizacji, izolacji lub kwarantannie oraz badaniom.

Zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Zdrowia i Krajowego Konsultanta w dziedzinie chorób zakaźnych (dostępne na stronach: mz.gov.pl, gis.gov.pl, gov.pl/koronawirus) każda osoba, która została zakwalifikowana do dalszego postępowania medycznego, powinna być hospitalizowana w oddziale zakaźnym (obserwacyjno-zakaźnym) z zapewnieniem warunków izolacji oddechowej i ścisłego reżimu sanitarnego.

Osoby nie spełniające kryteriów przypadku podejrzanego o zachorowanie na koronawirusa powinny być leczone w warunkach ambulatoryjnych w ramach podstawowej opieki zdrowotnej.

Postępowanie rozstrzygające podejmują pracownicy Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

Co to znaczy, że ktoś miał kontakt z osobą zakażoną nowym koronawirusem?

- o pozostawał w bezpośrednim kontakcie z osobą chorą lub w kontakcie w odległości mniej niż 2 metrów przez ponad 15 minut,
- o prowadził rozmowę z osobą z objawami choroby twarzą w twarz przez dłuższy czas,
- o osoba zakażona należy do grupy najbliższych przyjaciół lub kolegów,
- o ktoś mieszkał w tym samym gospodarstwie domowym, co osoba chora, w tym samym pokoju internatu szkolnego.

Osoby z 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:

- o pozostanie w domu lub w pokoju wieloosobowym w szkole z internatem przez 14 dni od ostatniego kontaktu z osobą chorą i prowadzenie samoobserwacji - codzienny pomiar temperatury i świadome zwracanie uwagi na swój stan zdrowia,
- o poddanie się monitoringowi pracownika stacji sanitarno-epidemiologicznej w szczególności udostępnienie numeru telefonu w celu umożliwienia codziennego kontaktu i przeprowadzenia wywiadu odnośnie stanu zdrowia,
- o 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.

Jeśli wyniki testów na obecność koronawirusa są ujemne u osoby zakażonej, z którą osoba poddana kwarantannie domowej miała kontakt – państwowy inspektor sanitarny podejmuje decyzję o wcześniejszym zdjęciu kwarantanny.

Osoby, które nie miały bliskiego kontaktu:

- o Rodzina i przyjaciele, którzy nie mieli bliskiego kontaktu z osobą chorą, nie muszą podejmować żadnych środków ostrożności ani wprowadzać żadnych zmian we własnych aktywnościach, takich jak uczęszczanie do szkoły czy pracy, chyba, że źle się poczują.
- o W przypadku złego samopoczucia powinni telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną, aby rozważyć, czy potrzebują dalszej oceny.
- o Poza osobami, które są zdefiniowane jako te, które miały bliski kontakt, reszta szkoły nie musi podejmować żadnych środków ostrożności, ani wprowadzać żadnych zmian we własnych zajęciach w placówkach edukacyjnych. Jeśli źle się poczują, poddane zostaną kwalifikacji, w zależności od objawów. To zalecenie dotyczy personelu dydaktycznego i dzieci z klasy i placówki, które nie przebywali w bliskim otoczeniu z osobą chorą.
- o Decyzja, do jakiej grupy kontaktu należą uczniowie i pracownicy powinna zostać podjęta w kontakcie ze służbami sanitarnymi, personelem szkoły, uczniem i jego opiekunami prawnymi.

-

Obecnie nie ma uzasadnienia dla podejmowania nadmiernych działań takich jak kwarantanna dla wszystkich osób powracających z regionów, w których stwierdzono z utrzymującą się transmisją koronawirusa np. Włoch, czy odmawianie udziału w zajęciach szkolnych oraz zamykanie szkół.

POSTĘPOWANIE Z POMIESZCZENIAMI JEŚLI wystąpił przypadek osoby z podejrzeniem koronawirusa

W przypadku, gdy uczeń lub pracownik placówki został skierowany do szpitala z podejrzeniem koronawirusa, dyrektor tej placówki w porozumieniu z właściwym państwowym inspektorem sanitarnym może podjąć decyzję o zamknięciu instytucji na jeden dzień w celu przeprowadzenia dekontaminacji pomieszczeń i przedmiotów.

PODSTAWOWE ŚRODKI OCHRONNE PRZECIWKO KORONAWIRUSOWI

Nie istnieje szczepionka ani skuteczne leczenie przeciwko koronawirusowi. Dlatego należy pamiętać o przestrzeganiu podstawowych zasad zapobiegawczych, które istotnie wpłyną na ograniczenie ryzyka zakażenia:

1. **Często myć 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 %).

Mycie rąk ww. metodami zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.

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. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

2. Stosować 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.

3. Zachować bezpieczną odległość

Należy zachować co najmniej 1 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha i ma gorączkę.

Gdy ktoś z chorobą układu oddechowego, taką jak 2019-nCoV, kaszle lub kicha, wydala pod ciśnieniem małe kropelki zawierające wirusa. Jeśli jest się zbyt blisko, można wdychać wirusa.

4. Unikać 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.

5. Będąc chorym, mając: gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu po powrocie z krajów gdzie szerzy się koronawirus, jeśli nie upłynęło 14 dni od powrotu – NIE należy przychodzić do szkoły

Należy niezwłocznie zasięgnąć pomocy medycznej – udać się na oddział zakaźny albo obserwacyjno-zakaźny, zgodnie z wytycznymi zamieszczonymi w Komunikacie krajowego konsultanta w dziedzinie chorób zakaźnych (<https://gis.gov.pl/aktualnosci/komunikat-krajowego-konsultanta-w-dziedzinie-chorych-zakaznych/>).

Należy przy tym pamiętać, żeby unikać środków komunikacji publicznej, aby nie narażać innych osób. Zaleca się osłonięcie ust i nosa maseczką ochronną, która stanowi pierwszą barierę ochronną dla otoczenia.

6. Będąc chorym i mając bardzo złe samopoczucie, ale gdy nie podróżowało się do krajów, w których szerzy się koronawirus – NIE należy od razu podejrzewać u siebie zakażenia koronawirusem. Jednak w dbałości o własne zdrowie NIE należy przychodzić do szkoły, należy pozostać w domu i zasięgnąć porady lekarza rodzinnego.

Objawy ze strony układu oddechowego z towarzyszącą gorączką mogą mieć wiele przyczyn np. wirusową (wirusy grypy, adenowirusy, rinowirusy, koronawirusy, wirusy paragrypy), czy bakteryjną (pałeczka *Haemophilus influenzae*, pałeczka krztuśca, chlamydia, mykoplazama).

7. Mając łagodne objawy ze strony układu oddechowego, gdy nie podróżowało się do krajów, w których szerzy się koronawirus należy starannie stosować podstawowe zasady higieny oddychania oraz higieny rąk i pozostać w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe.

8. **Unikać spożywania surowych lub niedogotowanych produktów pochodzenia zwierzęcego**

Ostrożnie obchodzić się z surowym mięsem, mlekiem lub narządami zwierzęcymi, aby uniknąć krzyżowego zanieczyszczenia poprzez niegotowaną żywność, zgodnie z dobrymi zasadami bezpieczeństwa żywności.

9. **Zapobiegać innym chorobom** zakaźnym poprzez szczepienia, np. przeciwko grypie.

W zależności od sezonu epidemicznego, w Polsce rejestruje się od kilkuset tysięcy do kilku milionów zachorowań i podejrzeń zachorowań na gripę i zachorowania grypopodobne rocznie. Szczyt zachorowań ma miejsce zwykle między styczniem a marcem. Ostre infekcje wirusowe mogą sprzyjać zakażeniom innymi czynnikami infekcyjnymi, w tym wirusami. Nie należy jednak traktować szczepień ochronnych przeciwko grypie jako sposobu zapobiegania zakażeniom koronawirusem.

10. **Dbać o odporność, wysypiać się, dbać o kondycję fizyczną, racjonalne odżywianie.**



🕒 Dodana: 4 marzec 2020 12:22

🕒 Zmodyfikowana: 4 marzec 2020 12:22

📄 PDF