

# Koronawirus - procedury postępowania

**UWAGA:** Została uruchomiona specjalna infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia w zakresie informacji o postępowaniu w sytuacji wątpliwości podejrzenia koronawirusa. Infolinia działa całodobowo, siedem dni w tygodniu pod numerem telefonu **800-190-590**.

**Instrukcja postępowania dla osób, które podejrzewają, że mogą być zarażone koronawirusem.**

## Kto może być zagrożony koronawirusem SARS-CoV-2?

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni przebywałeś na obszarze, na którym występuje koronawirus, np. Chiny czy Północne Włochy (regiony Lombardia, Wenecja Euganejska, Piemont, Emilia Romagna, Liguria) i:

1) **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.

2) **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).

a) Jeżeli po 14 dniach samoobserwacji **nie wystąpiły wyżej wymienione objawy**, zakończ kontrolę.

b) Jeżeli w ciągu 14 dni samoobserwacji **zaobserwujesz wyżej wymienione objawy** 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.

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

**WAŻNE:** Główny Inspektor Sanitarny Jarosław Pinkas zalecił: **Z podejrzeniem zakażenia koronawirusem nigdy nie powinniśmy się zgłaszać do lekarza rodzinnego ani do SOR-u.** (...) Jeśli ktoś czuje się źle i ma poczucie, że wymaga interwencji lekarskiej, powinien się znaleźć w oddziale zakaźnym, wzywając zespół ratownictwa medycznego, który zawiezie go do tego oddziału. Ta osoba **nie powinna korzystać z transportu publicznego**. W oddziale będzie decyzja lekarska, co dalej robić, czy trzeba pobierać badania.

---

**PRZYPOMINAMY:**

**Często myj ręce**

---

Często myj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%).

**Dlaczego?**

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

**Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania**

Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu – płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%).

**Dlaczego?**

Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków i wirusów. Jeśli kichasz lub kaszlesz w dłoń, możesz zanieczyścić przedmioty lub dotykane osoby.

**Zachowaj bezpieczną odległość**

Zachowaj co najmniej 1 metr odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę.

**Dlaczego?**

Gdy ktoś zarażony wirusem powodującym chorobę układu oddechowego, taką jak COVID-19, kaszle lub kicha, wydala pod ciśnieniem małe kropelki śliny i śluzu zawierające wirusa. Jeśli jesteś zbyt blisko, istnieje ryzyko, że możesz wdychać wirusa.

**Unikaj dotykania oczu, nosa i ust**

**Dlaczego?**

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być skażone wirusem. Jeśli dotkniesz oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, możesz przenieść wirusa z powierzchni na siebie.

**Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej**

**Dlaczego?**

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

**Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do Chin**, pamiętaj o stosowaniu podstawowych zasad ochrony podczas kaszlu, kichania oraz higieny rąk i pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe.

**Chroń siebie i innych przed zachorowaniem**

**Światowa Organizacja Zdrowia doradza racjonalne stosowanie maseczek.**

Nie zaleca się używania masek na twarz przez zdrowych ludzi w celu zapobieżenia rozprzestrzenianiu się SARS-Cov-2. Noszenie maseczki zasłaniającej usta i nos może pomóc ograniczyć rozprzestrzenianie się niektórych chorób układu oddechowego. Jednak stosowanie samej maseczki nie gwarantuje powstrzymania infekcji i powinno być połączone ze stosowaniem innych środków zapobiegawczych, w tym higieną rąk i zasadami ochrony podczas kaszlu czy kichania

(patrz wyżej) oraz unikaniem bliskiego kontaktu z innymi ludźmi (co najmniej 1 metr odległości).

**Używaj maseczek tylko wtedy, gdy masz objawy ze strony układu oddechowego** (kaszel lub kichanie), podejrzewasz u siebie infekcję SARS-Cov-2 przebiegającą z łagodnymi objawami lub opiekujesz się osobą z podejrzeniem infekcji SARS-Cov-2.

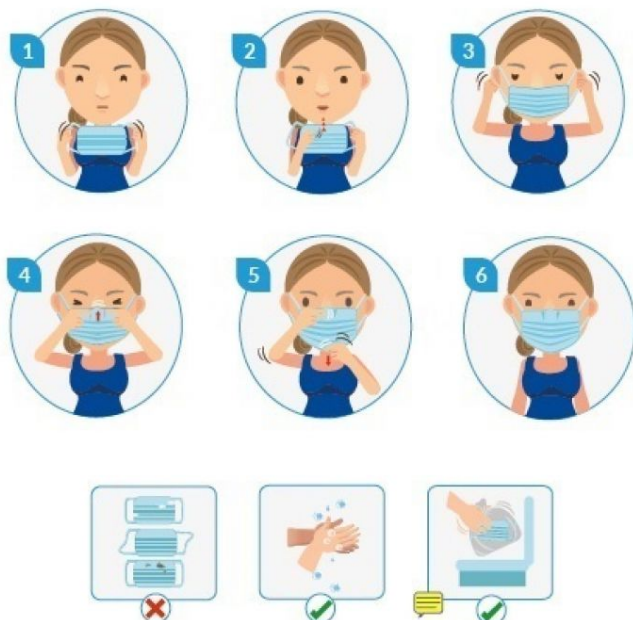
## INSTRUKCJA NOSZENIA MASKI OCHRONNEJ

### NOSZENIE MASKI OCHRONNEJ NA TWARZ WSKAZANE JEST, GDY:

- chorujesz, np. kaszlesz, kichasz, masz gorączkę
- przebywasz w pobliżu osób chorych

### ZASADY UŻYWANIA MASKI OCHRONNEJ:

- załóż maskę tak, aby szczelnie przykryć usta i nos
- podczas używania unikaj dotykania maski
- wymień maskę na nową, gdy tylko poczujesz, że stała się wilgotna
- po każdym dotknięciu zużytej maski, umyj lub zdezynfekuj ręce
- nie używaj ponownie masek jednorazowego użytku



Europejskie Centrum Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC) ocenia, iż ryzyko zakażenia SARS-CoV-2 dla obywateli UE/EOG i Wielkiej Brytanii przebywających w Europie jest obecnie niskie.

Zachęcamy do zapoznania się informacjami zamieszczanymi na stronie internetowej Głównego Inspektoratu Sanitarnego pod adresem [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl), m.in. "Komunikat dla podróżujących", "Zasady postępowania

epidemiologicznego i medycznego w związku z ryzykiem zawleczenia na obszar Polski nowego koronawirusa (SARS-CoV-2)" oraz "Zasady postępowania w PODRÓŻY LOTNICZEJ oraz w portach lotniczych w związku z ryzykiem zawleczenia na obszar Polski nowego koronawirusa (SARS-CoV-2)". Zachęcamy również do odwiedzania strony Głównego Inspektoratu Sanitarnego na [Facebooku](#), gdzie zamieszczane są najnowsze informacje.