



KORONAWIRUS – WROTA ZAKAŻENIA, DIAGNOSTYKA, PODSTAWOWE OBJAWY I LECZENIE

Nazwa koronawirus pochodzi od ich otoczki przypominającej koronę.

Koronawirus z Wuhan to wirus o nazwie SARS-CoV-2.

Nazwa wirusa wynika z jego genetycznego podobieństwa do wirusa odpowiedzialnego za epidemię ostrej i ciężkiej niewydolności oddechowej (SARS) z 2003r. (Chiny).

Chorobę, którą wywołuje SARS-CoV-2 nazwano COVID-19.

SARS-CoV-2 rozprzestrzenia się drogą kropelkową. Osoba chora rozsiewa go podczas kichania i kaszlu na odległość około 1 metra. Kropelki śliny zawierające wirusa osiadają na przedmiotach. Zakażenie jest możliwe, podczas oddychania powietrzem z obecnością zakażonej wydzieliny oraz nieopatrznego wtarcia jej rękoma w błony śluzowe (oko, jama ustna lub nos). Naukowcy badający SARS-CoV-2 nie wykluczają również możliwości zakażenia drogą oralno-fekalną.

Do objawów klinicznych sugerujących zakażenie wirusem należą: gorączka, kaszel, osłabienie i uczucie rozbicia, przyśpieszony oddech, trudności w oddychaniu, duszność.

Jeśli powyższe objawy występują po uprzednim kontakcie z osobą przebywającą w miejscu epidemii należy pilnie **telefonicznie (nie osobiście)** skontaktować się z:

- i/lub z najbliższą PSSE

Powiatowy Inspektorat Sanitarny w Nowym Dworze Mazowieckim **tel. 22 775 34 61**

- i/lub z najbliższym szpitalem zakaźnym lub oddziałem chorób zakaźnych

Oddział Zakaźny w Warszawie **tel. 22 335 52 61**

Oddział Zakaźny w Ciechanowie **tel. 23 673 02 77**

- przychodnię POZ do której zadeklarowany jest pacjent

SPZOZ w Nasielsku Przychodnia w Nasielsku ul. Sportowa 2 **tel. 23 691 25 03** lub **23 691 26 06**

SPZOZ w Nasielsku Przychodnia w Starych Pieścirogach ul. Sikorskiego 5 **tel. 23 691 22 20**

SPZOZ w Nasielsku Filia w Ciekusynie ul. Sportowa 5 **tel. 23 693 50 05**

Diagnostyka podstawowa

- testy/wymaz z jamy nosowo-gardłowej.

Leczenie (wyłącznie objawowe)

- nie ma leczenia przyczynowego.

Zalecenia dotyczące postępowania zmniejszającego ryzyko KORONAWIRUSEM SARS-CoV-2

Duże skupiska ludzi to środowisko sprzyjające szerzeniu się zakażeń przenoszonych drogą kropelkową. W obecnej sytuacji epidemiologicznej w trosce o wspólne bezpieczeństwo zdrowotne w miarę możliwości wskazane jest ograniczenie przebywania w miejscach publicznych. Szczególne narażone na zakażenie są osoby starsze z obniżoną odpornością i przewlekłymi schorzeniami wielonarządowymi. I to jest szczególna grupa ryzyka.

Osoby te powinny częściej pozostawać w domu, a o pomoc w codziennych czynnościach (zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych czy pocztowych) poprosić rodzinę czy sąsiadów.

Zasady postępowania

1. Często myj ręce

Musimy pamiętać o częstym myciu rąk (nawet co godzinę, dodatkowo przed każdym posiłkiem oraz po każdym wyjściu z toalety) wodą z mydłem, a jeśli nie masz takiej możliwości to zgodnie z elementarną zasadą epidemiologiczną dezynfekuj je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 – 65%).

Istnieje duże ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na ręce. Pamiętaj podczas mycia o powierzchni między palcami, kciuków i opuszek palców. Wykonuj tę czynność min. 30 sekund.

2. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.

Pamiętaj, że dłonie dotykają wielu zanieczyszczonych (również wirusem) powierzchni. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi dłońmi stwarza ryzyko przeniesienia wirusa z powierzchni na siebie.

3. Regularnie (nawet kilkakrotnie w ciągu dnia) myj i dezynfekuj wszelkie powierzchnie dotykowe z których często korzystają domownicy (biurka, blaty, stoły, klamki, baterie, włączniki światła, poręcze).

Powierzchnie te regularnie przecieraj używając wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego.

4. Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków. Pamiętaj, że na powierzchni telefonu komórkowego bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie więc go dezynfekuj np. (wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekcyjnym).

Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego w czasie spożywania posiłków.

5. Unikaj płacenia banknotami na rzecz płatności karta lub telefonem .

6. W przypadku kontaktu face to face zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy (min. 1 – 1.5m). Szczególnie pamiętaj o tym, gdy ta osoba kaszle, kicha lub ma gorączkę.

7. Pamiętaj o zachowaniu higieny podczas kaszlu i kichania.

Zapobiega to rozprzestrzenianiu się drobnoustrojów, w tym wirusów.

Stosuj zasady ochrony zakrywając usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką, która natychmiast po użyciu wyrzuć do zamkniętego kosza. Następnie umyj lub zdezynfekuj ręce.

8. Koniecznie umyj ręce przed każdym posiłkiem.

9. Odżywiaj się zdrowo i nie zapominaj o nawadnianiu organizmu.

To bardzo ważne. Stosuj zrównoważoną dietę bogatą w warzywa i owoce (najlepiej 5 posiłków dziennie). Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie wypijaj min. 2 litry płynów (najlepiej wody). Pij wodę często małymi porcjami.

10. Zadbaj o higienę i odpowiednią dla siebie liczbę godzin snu.

11. Regularnie, kilkakrotnie w ciągu dnia wietrz pomieszczenia, w których przebywasz.

12. Bądź odpowiedzialny (za siebie i innych).

Nie popadaj w panikę. Niepokój to naturalny odruch w przypadku nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych, rzetelnych źródeł wiedzy o koronawirusie opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych GIS i MZ.

Wysoka świadomość zdrowotna to najskuteczniejsza broń w walce z koronawirusem.

13. W przypadku gorszego samopoczucia, zwłaszcza gorączki i innych objawów grypopodobnych powstrzymaj się od wychodzenia z domu i spotkań z innymi osobami.

14. Jeśli chcesz uzyskać informacje o postępowaniu w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem możesz skorzystać z bezpłatnej telefonicznej infolinii NFZ czynnej całą dobę 800 190 590.

15. W razie wątpliwości zachęcamy również do **telefonicznego (nie osobistego)** kontaktu z SPZOZ Nasielsk (tel. 23 69 12 503 lub 23 69 12 606 w. 27, 25, 13).

Nasz zespół posiada rzetelną wiedzę związaną z postępowaniem w sytuacji zagrożenia zakażenia koronawirusem, którą na bieżąco aktualizuje.

Nasi pracownicy poinformują Cię:

- jak zabezpieczyć się przed koronawirusem,
- co zrobić, gdy wracasz z kraju o aktywnej transmisji koronawirusa i masz wątpliwości co do swojego stanu zdrowia,
- gdzie znajdziesz najbliższą placówkę inspekcji sanitarnej (PSSE) i/lub oddział zakaźny szpitala i dowiesz się jak się z nimi skontaktować,
- w sytuacji, gdy zaobserwujesz u siebie niepokojące objawy kliniczne (gorączka 38°C i wyżej, kaszel, katar, osłabienie, bóle mięśni, uczucie braku powietrza, duszności, przyśpieszonego oddechu oraz wróciłeś z kraju o podwyższonym ryzyku zakażenia lub miałeś kontakt z taką osobą pracownicy rejestracji przeprowadzą ankietę wstępnej weryfikacji oraz umówią Cię na telefoniczną poradę lekarską.

Przydatne linki:

- <https://www.gov.pl/web/zdrowie>
- <https://gis.gov.pl/>
- <https://www.nfz.gov.pl/>
- <http://nowydwor.psse.waw.pl/>

Dyrektor SP ZOZ w Nasielsku

/-/ Maria Michalczyk

Zatwierdzono