

KORONAWIRUS

jak przeżyć pandemię?

tylko potwierdzone informacje

Projekt wspierany przez GIS



Główny Inspektorat
Sanitarny

Publikację wsparli wiedzą m.in.:
prof. Włodzimierz Gut, wirusolog,
doradca Głównego Inspektora Sanitarnego,
dr hab. n. med. Mariusz Gujski,
psychiatra, specjalista zdrowia publicznego,
dr n. farm. Leszek Borkowski

Materiał opracowała Barbara Mietkowska



Główny Inspektorat
Sanitarny

Projekt wspierany przez **Główny
Inspektorat Sanitarny**

Spis treści

Skąd właściwie wziął się ten koronawirus?	9
Garść podstawowych informacji do zapamiętania	14
Poznaj ogólne zasady ochrony przed koronawirusem i stosuj je na co dzień. To ratuje życie twoje i innych	17
Najważniejsza instrukcja, czyli jak myć i dezynfekować ręce	21
Nie lekceważ zaleceń! Zwłaszcza w pracy!	25
Zapasy jedzenia, środków higienicznych, leków na wypadek kwarantanny	30
Piramida zwalczy wirusa, czyli jak się prawidłowo odżywiać, by mieć odporność	37
Jak bezpiecznie kupować podczas kwarantanny	43
Izolacja i kwarantanna	47
Ciąża i poród w czasach koronawirusa	53
Nie panikuj, pupil cię nie zarazi	58
Jak pozbyć się wirusa z domu	61
Lista szpitali jednoimiennych dedykowanych wyłącznie chorym z koronawirusem	73

Dziękujemy naszym ekspertom



**Profesor Włodzimierz GUT, wirusolog,
doradca Głównego Inspektora Sanitarnego**

„Niestety wciąż rośnie liczba zainfekowanych. Wirus jest groźny, bo silnie zakaża przed wystąpieniem objawów”.



**Dr hab. n. med. Mariusz Gujski, psychiatra,
specjalista zdrowia publicznego**

„Im bardziej zastosujemy się do zaleceń specjalistów, tym większe są nasze szanse na uniknięcie zakażenia. Doświadczenia włoskie powinny nas ostatecznie do tego przekonać. Nie jesteśmy już odpowiedzialni tylko za siebie”.



Dr n. farm. Leszek Borkowski, farmaceuta

„Prace nad różnymi lekami idą pełną parą. Nigdy w historii farmacji nie zaangażowano tak wielkich środków logistycznych i finansowych w tak krótkim czasie”.



**Prof. Bolesław Samoliński, alergolog,
otolaryngolog, specjalista zdrowia publicznego**

„Ostatecznie zaleca się noszenie masek zawsze, gdy istnieje podejrzenie, że kontakt z drugą osobą może skutkować zarażeniem”.

**Dr hab. n. med. Ernest Kuchar, specjalista
chorób zakaźnych, pediatra, lekarz sportowy
i medycyny podróży**

„Jeżeli leczysz się przewlekłe, kontynuuj terapię – choroby nie lubią gwałtownych zmian”.



**Dr n. med. Katarzyna Skórzewska, specjalista
położnictwa i ginekologii oraz specjalista
endokrynologii**

„Nie wydaje się, aby kobiety w ciąży przechodziły zakażenie koronawirusem gorzej niż reszta populacji. U większości wystąpią łagodne lub umiarkowane objawy podobne do przeziębienia czy grypy”.



Anna Wesołowska, lekarz stomatolog

„Higieny jamy ustnej warto przestrzegać zawsze, bo każdy stan zapalny w jamie ustnej osłabia odporność. Nie ma szczególnych zaleceń na czas stanu epidemicznego. Poza jednym, by do gabinetu przychodzić jedynie, gdy coś poważnego nam dolega”.



**Iza Czajka, fizjolog żywienia, autorka poradników
o zdrowym stylu życia**

„Zwłaszcza osoby starsze lub chorujące muszą szczególnie dbać o dietę i o odpowiednią ilość jedzenia. Nie można w tej chwili dopuszczać do obniżania odporności”.





Skąd właściwie wziął się ten koronawirus?

Jednym słowem? Z Chin.

Na przełomie roku ludzie na całym świecie mogli usłyszeć o **Wuhan**, chińskim mieście w prowincji Hubei, zamieszkanym przez 8 milionów ludzi. To tam po raz pierwszy odnotowano serię zachorowań na nieznaną wcześniej zakaźną chorobę określoną jako **COVID-19**, a wywoływaną przez wirusa **SARS-CoV-2**.

W krótkim czasie od informacji o pierwszych chorych w Chinach koronawirusa (popularna i wzięta od jego wyglądu nazwa COVID-19) stwierdzono u kilkuset tysięcy pacjentów z całego świata, a zmarło z jego powodu wiele tysięcy ludzi. Każdy kolejny dzień przynosi nowe zatrważające liczby.

Skala zachorowań skłoniła WHO (World Health Organization, Światową Organi-

zację Zdrowia) do ogłoszenia stanu ogólnoświatowej pandemii.

Kiedy wiadomości pokazywały film, na którym Chińczycy wznoszą w nieco ponad tydzień w pełni wyposażony szpital zakaźny o powierzchni 25 tysięcy metrów kwadratowych na tysiąc łóżek i półtora tysiąca personelu medycznego, wydarzenia te wydawały się nam na tyle odległe, by traktować je jako „egzotyczne”. Dzisiaj globalny system naczyń połączonych zmusza nas do stawienia czoła chorobie, która nam i naszym bliskim może odebrać życie. I nikt nie potrafi przewidzieć skali zagrożenia wirusem, który z szybkością światła pokonał granice i kontynenty oraz drogę od bagatelnego zdarzenia, dotyczącego wyłącznie innych, po globalny kryzys zagrażający naszemu zdrowiu, bezpieczeństwu finansowemu i stylowi życia.

Naukowcy podają, że chory na koronawirusa może zakazić do czterech osób. Wciąż nie wiadomo, czy ci, którzy przeszli zakażenie bez objawów, są jego nosicielami w okresie inkubacji (a przed wystąpieniem objawów). Eksperci ostrzegają, że pacjenci, którzy bezobjawowo przechodzą zakażenie koronawirusem, mogą zarażać. To złe rokowanie dla epidemii sprawi, że będzie ona trwała długo i rozprzestrzeniała się na kolejne rejony, a walka z nią będzie wyjątkowo mozolna.

O wirusie nie wiemy jeszcze wszystkiego. Ale wiemy na tyle dużo, by mieć podstawy do właściwego postępowania wobec siebie i otoczenia.

Tylko wiedza i ostrożność mogą nam pomóc uchronić się przed chorobą w jej najniebezpieczniejszej, śmiertelnej postaci.

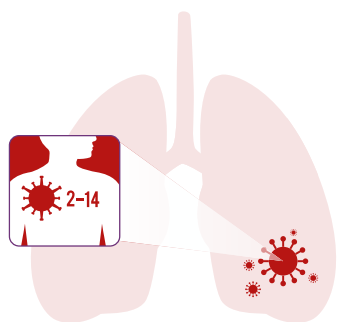
Dlaczego wirus jest groźny i wymaga izolacji? Dlaczego musimy być ostrożni? Dlaczego musimy przestrzegać zaleceń?

- Jest bardzo zaraźliwy, ma długi okres wylęgania utrudniający identyfikację zarażonych. Działa szybko, czasem podstępnie, bo nie zawsze daje objawy. Osoba zdrowa zarażona i nieświadoma tego zaraża innych!
- Powoduje chorobę groźną zarówno dla pacjentów, jak i personelu medycznego.
- Wbrew wielu opiniom nie przypomina zwykłej grypy.
- W szybkim tempie może wywołać zapalenie płuc o bardzo ciężkim, a nawet śmiertelnym przebiegu.
- Nie ma na niego lekarstwa ani szczepionki.

80% Ekspertów przewidują, że nawet 80 procent populacji na Ziemi zakazi się koronawirusem.

- Może pozostawić po sobie groźne dla zdrowia długoterminowe i nieuleczalne skutki, na przykład zwłóknienie płuc.
- Namnaża się w populacji szybko, powodując wiele zachorowań naraz. To utrudnia udzielanie pomocy medycznej.
- Dlatego właśnie stosuj się do zaleceń służb sanitarnych, pozostań w izolacji tak długo, jak to konieczne!
- Ekspertów przewidują, że nawet 80 procent populacji na Ziemi zakazi się koronawirusem. W dużej mierze od naszej wiedzy i rozsądku zależy, na ile dotknie nas ta choroba.
- Ostaczenie zaleca się noszenie masek zawsze, gdy istnieje podejrzenie, że kontakt z drugą osobą może skutkować zarażeniem.

Garść podstawowych informacji do zapamiętania

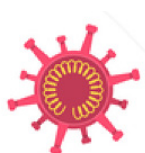


Jak długo koronawirus wylęga się w organizmie:

- trwa od 2 do 14 dni od zakażenia. Przyjmuje się, że najczęściej to od 3 do 5 dni.

Drogi przenikania wirusa do organizmu:

- drogi oddechowe
- błony śluzowe
- spojówki



UWAGA! Zakłada się, że wirus SARS-CoV-2 poza organizmem człowieka może przetrwać na powierzchniach nieożywionych w 4°C – 28 dni, w 20°C – od 2 do 5 dni. Jego żywotność zależy także od dwóch zmiennych: rodzaju podłoża i wilgotności powietrza.



Pierwsze objawy, które sygnalizują zakażenie:

- wysoka gorączka
- dreszcze
- bóle mięśni, stawów, głowy
- kaszel z ewentualnym krwiopluciem
- zapalenie spojówek
- czasami, podobnie jak w grypie, zaburzenia układu pokarmowego
- charakterystyczny objaw to duszność

UWAGA! Wirus zakaża nawet wtedy, gdy nie daje objawów!



Jak przenosi się koronawirus:

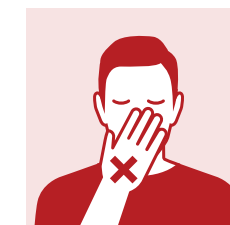
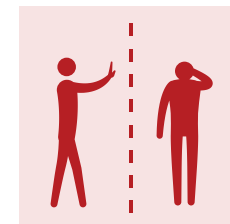
- drogą kropelkową, czyli wtedy, kiedy narażamy się na kontakt z wydzieliną osoby zarażonej, uwalnianą podczas kichania, kaszlu
- w przypadku kontaktu z wydzielinami i wydaliniami chorego
- poprzez dotykanie obiektów lub powierzchni, które zostały wystawione na działanie wirusa, a następnie dotknięcie nieumytą dłonią ust, nosa lub oczu
- w późniejszej fazie choroby materiałami zakaźnymi mogą być kał i mocz

Poważne czynniki ryzyka ciężkiego przebiegu choroby:

- wiek – ponad 50 lat
- przewlekłe schorzenia płuc, zwłaszcza POChP
- choroby układu krążenia
- choroby metaboliczne, jak na przykład cukrzyca

Poznaj ogólne zasady ochrony przed koronawirusem i stosuj je na co dzień. To ratuje życie twoje i innych

- często myj ręce – używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%)
- stosuj odpowiednie zasady ochrony 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 – używając płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%)
- zachowaj bezpieczną odległość – co najmniej 1 metr między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę
- unikaj dotykania oczu, nosa i ust – jeśli dotkniesz oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, możesz przynieść wirusa z powierzchni na siebie

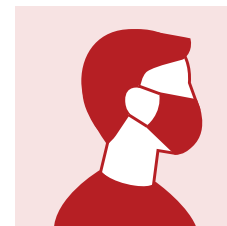
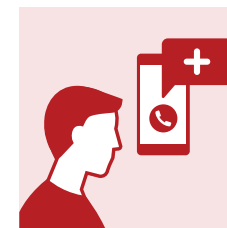


- jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do rejonów objętych tak zwanym epidemicznym wzrostem zachorowań na COVID-19 – czyli tych, gdzie odnotowuje się gwałtowny wzrost zachorowań – pamiętaj o stosowaniu podstawowych zasad ochrony podczas kaszlu, kichania oraz higieny rąk i pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia. Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w zagrożonym rejonie – na przykład w północnych Włoszech, Hiszpanii, Niemczech, Chinach, Korei Południowej, Iranie, Japonii, Tajlandii,

UWAGA! Jeśli podejrzewasz u siebie koronawirusa, nie zgłaszaj się do POZ czy na SOR szpitala ogólnego! Nie zbliżaj się do innych osób. Załóż maskę lub w inny sposób ochroń nos i usta (na przykład chustką).

Wietnamie, Singapurze lub na Tajwanie czy też w innych krajach objętych ogniskami koronawirusa – zaobserwowałeś u siebie takie objawy jak: **gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem,**

- to bezzwłocznie powiadom **TELEFONICZNIE** stację sanitarno-epidemiologiczną, ewentualnie zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego. **NIE KORZYSTAJ Z TRANSPORTU PUBLICZNEGO.** Jeżeli nie masz jak dojechać do szpitala zakaźnego, zgłoś to stacji sanitarno-epidemiologicznej. Infolinia NFZ: **800-190-590**, tam uzyskasz niezbędne informacje
- **używaj maseczek, gdy masz objawy ze strony układu oddechowego** (kaszel lub kichanie), podejrzewasz u siebie infekcję SARS-Cov-2





przebiegającą z łagodnymi objawami, opiekujesz się osobą z podejrzeniem infekcji SARS-Cov-2; zaleca się także noszenie masek wtedy, gdy istnieje podejrzenie, że kontakt z drugą osobą może skutkować zarażeniem

- nie ma jednoznacznych badań mówiących, że ibuprofen może pogorszyć przebieg zakażenia koronawirusem, ale najbezpieczniej jest zażyć paracetamol

Najważniejsza instrukcja, czyli jak myć i dezynfekować ręce

Rękawiczki jednorazowe nie zastąpią mycia i odkażania rąk!

Nie dezynfekuj wilgotnych rąk, bo w ten sposób rozcieńczasz stężenie płynu.

Do dezynfekcji rąk należy pobrać 5 ml płynu.

Dłonie należy osuszać ręcznikiem – najlepiej jednorazowym.

Nie należy używać suszarek z nawiewem powietrza.

Uwaga! Chorujemy nie tylko na koronawirusa! Wiele przychodni pracuje w trybie telemedycyny, świadcząc pomoc przez telefon lub online. Jeżeli potrzebujesz pomocy szpitala, sprawdź, czy działa on normalnie, czy też w nadzwyczajnym trybie.

Narodowy Fundusz Zdrowia uruchomił specjalną infolinię. W razie potrzeby korzystaj z niej. To jest najlepszy sposób, by zasięgnąć informacji o tym, co robić i jak się zachować w razie podejrzenia, że zakaziłeś się koronawirusem.

Infolinia działa całodobowo, siedem dni w tygodniu pod numerem telefonu

800 190 590

Inne przydatne numery to:

- **ZUS** – infolinia: 22 560 16 00
- **GK PGE** – infolinia: 422 222 222 (w godz. 9.00–17.00)
- **Bank Pekao BP** – infolinia: 800 302 302, 81 535 60 60
- **PZU Zdrowie** – infolinia: 22 505 11 88
- **Poczta Polska** – infolinia (+48) 438 420 600
- **ENERGA OBRÓT** – infolinia: 58 767 43 50 (całodobowo) oraz telefon alarmowy 991
- **PKP Intercity** – infolinia: 703 200 200 (w godz. 9.00–17.00), informacja o kursowaniu pociągów międzynarodowych

Jak myć i dezynfekować ręce



Główny Inspektorat
Sanitarny

- Stosuj się do zaleceń lekarzy oraz personelu medycznego, a także dedykowanych obsłudze obywateli podczas zagrożenia epidemicznego zaleceń. Działają one zgodnie z procedurami bezpieczeństwa epidemiologicznego oraz zaleceniami służb sanitarnych.
- Gdy odbywasz domową kwarantannę, zawsze bądź gotowy na konieczność pilnego pobytu w szpitalu. Przygotuj dokumenty, dowód osobisty lub legitymację emeryta albo rencisty.
- Zanim zaczniesz szukać na własną rękę pomocy w przychodni POZ lub prywatnej placówce – zadzwoń. Wiele przychodni zmieniło tryb przyjmowania pacjentów. Te działania mają chronić nas wszystkich przed szerzeniem się epidemii.

Nie lekceważ zaleceń! Zwłaszcza w pracy!

Home office (zdalna praca z domu) – ten termin dotąd określał nowy trend w zasadach świadczenia pracy.

Wraz z pojawieniem się koronawirusa praca z domu dla wielu stała się trybem obowiązkowym.



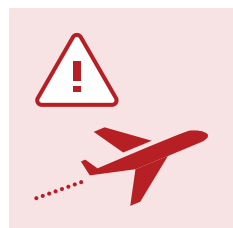
Aby zapewnić swoim pracownikom maksymalne bezpieczeństwo, wiele firm zdecydowało się przekazać zatrudnionym konieczne do pracy w domu narzędzia i „zakazać” pojawiania się w firmach. Jednak mimo zamknięcia wielu biur i przestrzeni publicznych wciąż dotyczy to tylko niektórych z nas. Nie wszyscy mogą wykonywać swoje obowiązki w ten sposób. Pamiętając o zachowaniu zasad w miejscu publicznym, a takim jest też nasze stanowisko w pracy bez względu na to, jaki mamy zawód, upomnijmy się u pracodawcy o zapewnienie nam odpowiednich warunków w tym szczególnym czasie.

Ministerstwo Rozwoju wraz z Głównym Inspektorem Sanitarnym przygotowało zalecenia, które ułatwiają zrozumienie i spełnienie właściwych norm.

O czym powinien pomyśleć pracodawca:

- O odpowiednim zorganizowaniu przestrzeni tak, by udawało się zachować bezpieczną odległość od innych (1–1,5 metra).
- O promowaniu poprzez ulotki i obwieszczenia regularnego i dokładnego mycia rąk przez osoby przebywające w miejscach użyteczności publicznej: wodą z mydłem lub zdezynfekowanie dłoni środkiem na bazie alkoholu (min. 60%). Wywieszeniu w toaletach i na tablicach informacyjnych instrukcji ułatwiających prawidłowe wykonanie tej czynności.

- O upewnieniu się, że pracownicy, klienci i kontrahenci mają dostęp do miejsc, w których mogą myć ręce mydłem i wodą. W innym wypadku należy takie miejsce zorganizować.
- O umieszczeniu dozowników z płynem odkażającym w widocznych miejscach w miejscu pracy i upewnieniu się, że dozowniki te są regularnie napełniane.
- O szkoleniu personelu przez specjalistów ds. bezpieczeństwa i higieny pracy.
- O zwróceniu szczególnej uwagi na rekomendacje, aby podczas pracy NIE dotykać dłońmi okolic twarzy, zwłaszcza ust, nosa i oczu, a także przestrzegać higieny kaszlu i oddychania. NIE zaleca się noszenia maseczek ochronnych przez osoby zdrowe! Maseczki ochronne powinny nosić osoby chore, osoby



opiekujące się chorymi oraz personel medyczny pracujący z pacjentami podejrzanymi o zakażenie koronawirusem.

- O dołożeniu wszelkich starań, aby miejsca pracy były czyste i higieniczne: powierzchnie dotykowe, w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze i inne przedmioty (na przykład telefony, klawiatury), muszą być regularnie wycierane środkiem dezynfekującym lub przecierane wodą z detergentem.
- O regularnym i starannym sprzątnięciu z użyciem wody i detergentów obszarów często używanych, takich jak toalety, pomieszczenia wspólne.
- O ograniczeniu podróży służbowych i delegacji do minimum, zakładając, że pracownik ma prawo odmówić udziału w delegacji zagranicznej,

jeżeli w kraju, do którego ma się udać, występuje koronawirus.

- O promowaniu pracy zdalnej przez kolejne 14 dni w przypadku osób powracających z obszarów występowania koronawirusa SARS-CoV-2. (Lista krajów zgodna z komunikatami publikowanymi na stronie www.gis.gov.pl)



Główny Inspektorat
Sanitarny

Zapasy jedzenia, środków higienicznych, leków na wypadek kwarantanny

Pełna spiżarnia na wypadek konieczności pozostania w domu przez czternaście dni to ważna sprawa. Dobrze jest przygotować się na taką ewentualność. Sklepy spożywcze będą otwarte – to prawda, jedzenia w nich nie zabraknie – to też prawda. **Ale może się zdarzyć, że nagle i nieoczekiwanie nieproszone gość – koronawirus – uwięzi nas w domu.** Bez zbędnej paniki trzeba to brać pod uwagę i przygotować się na taką okoliczność. Zwłaszcza gdy nie ma przy nas dyspozycyjnej rodziny albo życzliwych sąsiadów.

Pierwszą i najważniejszą zasadą jest gromadzenie zapasów z rozwagą i przemyślenie swoich potrzeb. Warto dopasować ich ilość do liczebności rodziny i jednak stosunkowo niedługiego czasu kwarantanny (14 dni). Gdy szczęśliwie okaże się, że nie musieliśmy z nich skorzystać, szkoda będzie zanieść je wszystkie do kosza. Nawet jeśli zostajemy w domu, ale zdrowi,

zawsze możemy wyskoczyć do najbliższego sklepu po bieżące zaopatrzenie.

Zapasy żywności na dwa tygodnie

Zakłada się, choć to bardzo orientacyjne informacje, że na jedną osobę na dwa tygodnie potrzeba około 3 kilogramów produktów zbożowych, ryżu, musli etc., 2,5 do 3 kilogramów/litrów mleka i przetworów mlecznych, 4 kilogramy warzyw i roślin strączkowych, około 1,5 kilograma mięsa i ryb, do pół litra oliwy/oleju

Na liście powinny się znaleźć produkty o długim terminie przydatności do spożycia. Oto, co warto mieć w domu i żyć

UWAGA! BARDZO WAŻNE! Jeśli Ty sam lub któryś z domowników wymaga specjalistycznej żywności, na przykład bez glutenu, bez białka etc., koniecznie zadbaj o odpowiednie zaopatrzenie. Często nawet w normalnych warunkach kupienie takich produktów wymaga działania z wyprzedzeniem.

w zgodzie z zaleceniami dietetyków:

- kasze, ryż, makarony jako najlepsza baza ciepłych posiłków
- warzywa w postaci mrożonek i konserw, podobnie mięso i wędliny
- soki owocowe i warzywne z dużą ilością witamin oraz wodę mineralną, wekowane kompoty
- mleko pasteryzowane lub zagęszczone w puszcze
- desery typu czekolada, budyń, kisiel
- kawę, herbatę
- owoce suszone, orzechy
- olej, oliwę i masło
- kilka puszek ryb w oleju (sardynki, szproty etc.)
- owoce cytrusowe, które dobrze konserwują się w chłodzie lodówki, pod warunkiem że na bieżąco będziemy kontrolować ich stan

- podobnie warzywa twarde i ziemniaki
- dla dzieci można w zamrażalniku ukryć pizzę
- robiąc zapas żywności, nie zapomnijmy o zwierzętach domowych i zabezpieczmy im karmę na 14 dni

Zapasy to także środki higieny

Po pierwsze, pozwolą nam one utrzymać na bieżąco czystość. **A w razie zakażenia wirusem również dezynfekować ze wzmożoną częstotliwością sanitariaty, klamki i powierzchnie użytkowe.** Choć rozśmiesza to wielu, warto mieć odpowiedni zapas papieru toaletowego, chusteczek higienicznych i płynów do dezynfekcji zarówno rąk, jak i blatów w kuchni i łazience, klamek i innych często dotykanych przedmiotów.

Przepis na płyn do dezynfekcji

Taki preparat można wykonać samodzielnie. Aby usuwał skutecznie bakterie, powinien mieć stężenie alkoholu około 65–70%. Wystarczy zmieszać 7 porcji spirytusu i 3 porcje wody. I gotowe.

UWAGA! WARTO WIEDZIEĆ! Czysty spirytus nie jest skutecznym środkiem dezynfekującym. Dlaczego? Bo paruje z dezynfekowanej powierzchni zbyt szybko. Podane stężenie 70% jest najbardziej skuteczne, aby pozbyć się wirusów i innych mikrobów. Jeśli chcemy używać takiego preparatu do rąk, to w warunkach domowych jedną porcję wody możemy zastąpić jedną porcją żelu aloesowego. W ten sposób stanie się łagodniejszy dla skóry. Na dodatek wymaga dłuższego wcierania w dłonie.

Apteczka

Zapas podstawowych leków zwykle jest w każdym domu. Przygotowując się do kwarantanny, warto zacząć od pozbycia się z tych przeterminowanych. LEKI WYRZUCAMY WYŁĄCZNIE DO SPECJALNYCH POJEMNIKÓW W APTEKACH. By ich nie zapychać, kartoniki czy ulotki wyrzucamy po prostu do śmieci.

Zaopatrując się w leki, nie warto zachowywać się jak intendent armii. Wystarczą te przeciwgorączkowe. Stosunkowo łatwo wyliczyć potrzeby nasze i naszych bliskich. W zależności od preparatu – producenci zalecają przyjmowanie od 3 do 4 tabletek na dobę, dopóki gorączka nie zniknie.



WAŻNE! Sprawdź, czy działa twój termometr! Jeśli to model elektroniczny, kup dodatkową baterię.

Inaczej sprawy się mają w przypadku stałego przyjmowania leków na choroby przewlekłe lub innych zaleceń medycznych. Wtedy konieczne medykamenty należy zakupić na dwa miesiące do przodu.

WAŻNE! Na czas kwarantanny trzeba także przewidzieć zapasy dla ducha – dobrą książkę, muzykę, karty dla całej rodziny i inne zabawy.

Piramida zwalczy wirusa, czyli jak się prawidłowo odżywiać, by mieć odporność

Od dawna wiadomo, że dieta jest kluczem do zdrowia. Powiedzenie „jesteś tym, co jesz” jest powszechnie znane. Coraz więcej osób stosuje się do tej mądrej zasady. Wciąż jednak zbyt mało. Przestrzeganie diety w znaczeniu dbania o zdrowe jedzenie nie jest jednak tak łatwe w codziennym życiu. Wiadomo, że to, jak się odżywiamy, wpływa na naszą odporność. Każdy powinien się skupić na właściwym zapełnianiu swoich talerzy, w odpowiednich odstępach czasu i porcjach. **Państwowy Inspektorat Sanitarny** zaleca, by w czasach zagrożenia epidemicznego przywiązywać do tego szczególną wagę. To pomoże nam się obronić się przed atakiem wirusa, a co najważniejsze, w razie czego przechorować go z większym zasobem sił. Nikomu nie trzeba też uświadamiać, że osoby z przewlekłymi chorobami, a szczególnie te, których leczenie wpływa zasadniczo na obniżenie

odporności (choroby nowotworowe, po przeszczepach...) muszą szczególnie dobrze zbilansować dietę, zgodnie z piramidą żywieniową. Najlepszą drogą do wzmocnienia odporności jest przestrzeganie zasad i nieuleganie modom.

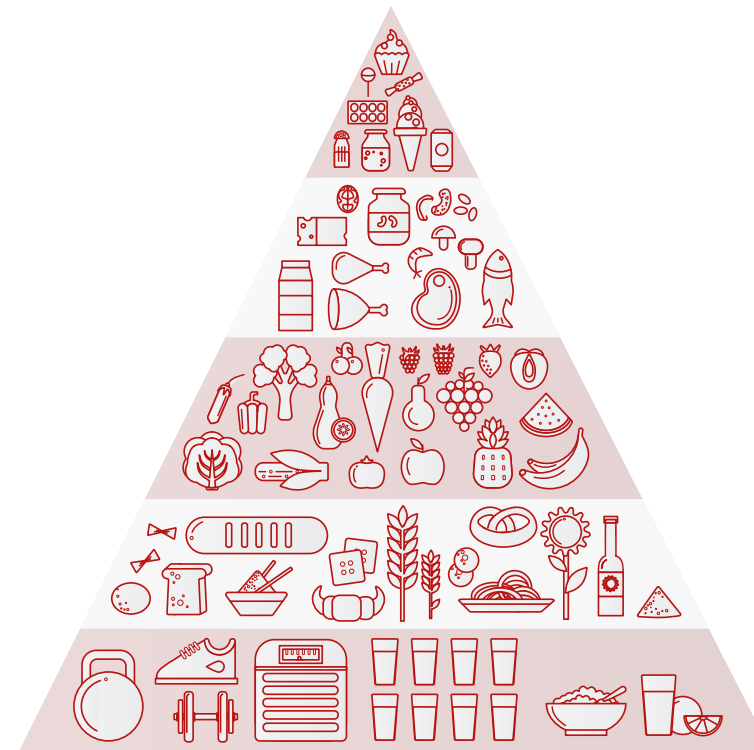
- system immunologiczny nie znosi niedoborów ani nadmiarów substancji odżywczych; głodówki nie mają sensu, ale przejadanie się nawet najzdrowszym produktem też nie jest dobre – potrzebujemy 25–30 kcal/kg na kilogram masy ciała na dobę (trzeba to sprawdzić!)
- spożywaj odpowiednie ilości makroskładników – węglowodanów, białka, zdrowych tłuszczów; niestety próba przetrwania na sokach, korzonkach i zieleninie to droga donikąd
- alkohol – nie zabija wirusa od wewnątrz, nie należy w ogóle go pić w trakcie leczenia infekcji, a łączenie

go z lekami przeciwgorączkowymi i innymi może doprowadzić do powikłań, bo alkohol osłabia system immunologiczny

- nie opijaj się sokami, mają dużo cukru, szklanka dziennie wystarczy, oczywiście świeżo wyciskanego soku
- jedz produkty bogate w antyoksydanty: wit. C, E, D, glutation, antocyjany, kwasy omega-3, selen i cynk – BEZ NICH NASZ SYSTEM IMMUNOLOGICZNY JEST STRASZNIE GŁODNY I NIESPRAWNY
- jeśli niezbyt często jesz tłuste ryby morskie lub w ogóle ich nie lubisz, przyjmuj kapsułki z kwasami EPA i DHA, łącznie potrzeba 1–2 g na dobę, 200 g łososia to dawka omega-3 na 2–3 dni
- dobrą przekąską zamiast cukierków są orzechy – bogate w cynk i selen oraz witaminy z grupy B, dotyczy to

jednak tylko orzechów włoskich, pekanów i brazylijskich oraz migdałów, resztę można sobie odpuścić

- jadaj płatki i otręby owsiane wraz z siemieniem lnianym, to genialna mieszanka właściwych frakcji błonnikowa i lignanów (to naturalne hormony pochodzenia roślinnego)
- postaraj się, by codziennie w diecie pojawiły się zielone warzywa oraz natka pietruszki i zielona kolendra – to prawdziwe bogactwo wit. C
- nie stroń od kapusty, nasza zwykła biała kapusta to skarb, wystarczy 100 g dziennie, by zapewnić organizmowi zastrzyk probiotyków
- nie zapominaj o kiszonkach w każdej postaci; to najlepsze źródło pre- i probiotyków, zdecydowanie lepsze od suplementów diety
- nie obawiaj się jajek, choć tylko „zerówki” zielononóżki lub prze-



piórcze mają najlepszy profil tłuszczowy dla człowieka; jajko „3” jest trucizną i nie powinno w ogóle być sprzedawane

- zdrowe oleje to oliwa z oliwek virgin oraz olej rzepakowy i lniany, nie używaj oleju słonecznikowego, arachidowego, sezamowego, z dyni, kukurydzianego, bo mają mnóstwo niezdrowych kwasów omega-6
- pamiętaj o witaminie D – co najmniej 2000 IU na podniesienie odporności

- do herbaty dodawaj świeży imbir, cynamon, kardamon – mikroby ich nie znoszą, a najbogatszy dla ludzkiego systemu odpornościowego jest miód spadziowy
- codziennie zjedz jedno jabłko i jedną marchewkę
- postaraj się przestrzegać tych zasad od teraz już zawsze i poczęstuj nimi swoją rodzinę, zwłaszcza seniorów, dzieci i osoby osłabione chorobami

Pamiętaj o przestrzeganiu higieny podczas spożywania posiłków. Zdezynfekuj blat stołu przed nakryciem. W czasie infekcji – jeśli nie możesz odpowiednio umyć naczyń, postaraj się skorzystać z jednorazowych. Wyrzucaj je do zamykanego worka na śmieci. Myj ręce przed jedzeniem – pilnuj, aby robiły to dzieci. Jeżeli opiekujesz się osobą niepełnosprawną, weź pod uwagę, że ona też musi mieć czyste ręce. Przed obieraniem warzyw i owoców umyj je starannie w ciepłej wodzie. Te, które mają chropowatą skórę, można myć płynem do naczyń lub sparzyć.

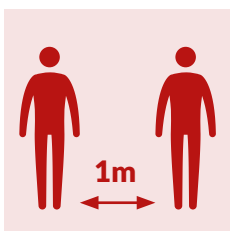
Jak bezpiecznie kupować podczas kwarantanny

Według dostępnych badań koronawirus SARS-CoV-2 utrzymuje się w powietrzu (zdolny do zarażania) przez około 3 godziny, na powierzchni miedzianej około 4 godzin, kartonowej – dobę, a na stalowej lub plastikowej nawet do 3 dni – twierdzą amerykańscy naukowcy. Oznacza to, że do zarażenia nie jest potrzebny kontakt bezpośredni z chorym.

Jak postępować w kontakcie z powierzchniami, które mogły ulec zakażeniu?

- Bez popadania w obsesję warto zachować się rozsądnie i po przyniesieniu zakupów do domu poddać je kilkugodzinnej kwarantannie. Duże kartonowe, metalowe, szklane i plastikowe opakowania przetrzeć płynem do dezynfekcji. To pomoże mieć większe poczucie bezpieczeństwa, że tą właśnie drogą nie przywlokłeś wirusa do domu. W ogóle w sytuacji





- zagrożenia epidemicznego lepiej myć owoce i jarzyny oraz kupione w sklepie przedmioty z lekką przesadą niż to zaniedbać.
- W sklepach warto trzymać dystans w kolejce. Niczego nie brakuje, zatem nie ma o co walczyć, przepychać się. Lepiej zostać bez ketchupu niż zdobywając go, narazić się na zbyt bliski kontakt z nieznajomym.
 - Nie warto szperać na półkach w poszukiwaniu najdalej leżącego opakowania pożądanego produktu w nadziei, że jest bardziej sterylne. Inni też wpadli na ten pomysł.
 - Szczególną ostrożność trzeba zachować w dziale produktów przeznaczonych do spożycia bez dalszej termicznej obróbki – chleb, ciastka pakowane luzem. Nigdy nie należy dotykać tych towarów gołymi rękami, by sprawdzić stan ich świeżości.

- W kasach lepiej się płacić kartą lub telefonem. Kontakt z pieniędzmi, zwłaszcza z bilonem, jest niewskazany ani dla nas, ani dla kasjera. Dbajmy o innych.
- Zakupy można robić w jednorazowych rękawiczkach, a po wyjściu ze sklepu wyrzucić je do kosza na śmieci, a następnie zdezynfekować ręce. Na stacji benzynowej podczas tankowania jest to bezwzględnie wskazane.
- Zwracajmy też uwagę na właściwą higienę układu oddechowego, czyli o niekasłanie/niekichanie w stronę innych osób oraz towaru. Czujmy się współodpowiedzialni za zdrowie swoje i innych osób.
- Główny Inspektorat Sanitarny zaleca kupowanie produktów, które można poddać termicznej obróbce w domu. Takie postępowanie skutecznie



niszczy wirusa. Wymagana jest odpowiednia kombinacja czasu i temperatury, na przykład 60 stopni Celsjusza przez 30 min. Tak więc w wypadku mięsa czy innych produktów surowych typowa obróbka cieplna eliminuje zanieczyszczenie mikrobiologiczne, w tym również SARS-CoV-2.



Główny Inspektorat
Sanitarny

Izolacja i kwarantanna

To w tej chwili najważniejsze terminy dotyczące życia społecznego. Nie da się ich stosować zamiennie. Oba jednak służą ochronie naszego zdrowia!

KWARANTANNA: Dotyczy osób zdrowych, które miały bliski kontakt z osobami zakażonymi lub podejrzanymi o zakażenie koronawirusem. Do odwołania kwarantanna jest obowiązkowa dla wszystkich wracających z zagranicy. Osoba lub cała rodzina przebywa w swoim mieszkaniu lub miejscu wyznaczonym przez służby sanitarne przez dwa tygodnie – liczone od dnia ostatniego kontaktu z zakażonym lub od dnia powrotu z regionu ryzyka. Nie wolno im wychodzić, nawet z psem na spacer, do sklepu czy do lekarza. To kwestia odpowiedzialności obywatelskiej, bo osoby te mogą być nosicielem koronawirusa i zakażać, choć same nie mają objawów. Nikomu nie wolno do nich przychodzić. Kwarantannie

podlega cały dobytek osób odosobnionych. Także na przykład auto.

IZOLACJA: Dotyczy osoby chorej. Zgodnie z etymologią słowa polega na umieszczeniu jej w izolatce i całkowitemu ograniczeniu kontaktów. Odbywa się w warunkach szpitalnych. W idealnych okolicznościach w jednoosobowym pokoju, do którego ma wstęp odpowiednio chroniony personel medyczny.

SAMOIZOLACJA: Dokonuje jej osoba zdrowa, na wszelki wypadek, gdy nie ma pewności co do styczności z wirusem. Zawiesza wszystkie kontakty towarzyskie, rodzinne.

NADZÓR EPIDEMIOLOGICZNY: Dotyczy osób, które na przykład pracowały w miejscu, gdzie wykryto nosiciela koronawirusa. Przebywały z chorym w tej samej przestrzeni. Czyli znalazły się w takiej sytuacji, że nie było bezpośred-

niego kontaktu z nosicielem lub chorym, ale na wszelki wypadek sprawdza się stan zdrowia tej osoby.

KONTROLA SANITARNA: Przeprowadzona jest na granicach kraju, czyli także w portach lotniczych i morskich. Podróżni pytani są, skąd przyjeżdżają, gdzie byli, jak się z nimi skontaktować na terenie Polski. Wypełniają formularz z tymi danymi. Może być im mierzona temperatura. Temperatura powyżej 36,6 stopni Celsjusza nie oznacza, że ktoś jest chory na COVID-19 lub jest nosicielem koronawirusa SARS-CoV-2. Oznacza

Uwaga! W tym nadzwyczajnym czasie nie bądźmy z problemami sami. Odpowiednie służby, ale i pomoc sąsiadka pomogą nam przetrwać najbardziej kryzysowe momenty. Kiedy wiemy, że nie ominie nas kwarantanna czy pobyt w szpitalu, nie bójmy się i nie wstydźmy prosić o pomoc w opiece nad psem czy rodzicami w podeszłym wieku. Kryzysy pozwalają zobaczyć w nas to lepsze, wrażliwsze, skłonne do pomocy oblicze.

jednak, że warto to sprawdzić. Niestety, temperatura w normie nie potwierdza, że ktoś jest zdrowy. W części przypadków zakażenie koronawirusem może przebiegać bezobjawowo.

Jak rozmawiać z maluchami

Nieoczekiwanie nasze życie codzienne się zmieniło. Nie byliśmy na to przygotowani. Zamknięcie w domu z rodziną, nowy tryb pracy zdalnej i nauki w domu musi powodować perturbacje. I choć do tej pory w swoich deklaracjach zawsze stawialiśmy rodzinę na pierwszym miejscu, to może się okazać, że tak intensywne przebywanie w jej towarzystwie wcale nie jest proste. A w każdym razie zupełnie inne od naszych wyobrażeń. Musimy jednak potraktować ten stan

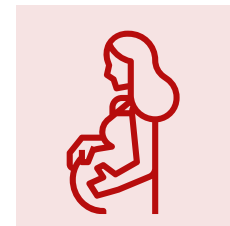
Czas kwarantanny i izolacji to nie są rodzinne wakacje.

jako rodzaj „eksperymentu społecznego”. O jego rezultatach przekonamy się później. Sytuacja jest trudna i zmienia się dynamicznie. Z dnia na dzień pojawiają się nowe doniesienia na temat rozprzestrzeniania się wirusa. W tym wszystkim musimy zamknąć naszą codzienność i nauczyć się o niej rozmawiać. Najważniejsze jest jednak, by chronić przed nadmiarem informacji małe dzieci. A przede wszystkim nie pozwalać, by czuły strach. One są szczególnie wrażliwe i szalenie spostrzegawcze. Zauważają więcej, niż nam, dorosłym, się wydaje. Szybko wyczuwają i łatwo przejmują nasze emocje. Dlatego tak ważna jest szczerza rozmowa z malcem na temat tego, co się dzieje wokół nas. Wiadomo, że trudne tematy należy podejmować. Dzięki rozmowie i tłumaczeniu dziecięcy strach przed nieznanym może się zmniejszyć i zostać oswojony. Dla dzieci, które lubią bajki, rodzice mogą

wymyślać opowiadanie własne, choćby na podstawie bajek o Smoku Wawelskim. To był zły, zionący ogniem zwierz, ale udało się go pokonać. Pomysłów można mieć wiele i nie ma jednej recepty na to, jak rozmawiać z dzieckiem o trudnych sprawach. Każdy rodzic musi to wyczuć. Według psychologów najważniejsze to podkreślać rolę samego dziecka w zachowaniu bezpieczeństwa. Dzięki temu maluch może poczuć, że sam przyczynia się do poprawy sytuacji i staje się spokojniejszy. Opowieści można modyfikować, ale warto codziennie wracać do nich. Z emocjami pracuje się poprzez powtarzalną zabawę i historyjki czytane wiele razy. Można ewentualnie włączyć w nie starsze rodzeństwo. Przy okazji warto izolować małe dzieci od bezustannego słuchania komunikatów o koronawirusie. To może być bardzo niepokojące, zwłaszcza doniesienia o śmierci. Izolujmy maluchy od TV!

Ciąża i poród w czasach koronawirusa

COVID-19 jest nową chorobą, a my wciąż uczymy się, jak się rozprzestrzenia, jak poważna jest to choroba i jakim stopniu może zagrażać ciąży, porodowi i położowi.



W tej chwili nie mamy jeszcze wiarygodnych danych, by oszacować zagrożenia dla kobiet w ciąży i matek karmiących. Jednak podobnie jak w przypadku innych koronawirusów, takich jak SARS i MERS, rozsądne wydaje się założenie, że ponieważ ciąża osłabia układ odpornościowy, kobiety w ciąży są bardziej narażone na ciężką chorobę. Dostępne dane dotyczące niewielkiej liczby pacjentek – 18 kobiet, które urodziły dzieci, będąc zakażone w III trymestrze ciąży, są uspokajające i wskazują, że ryzyko poważnego lub krytycznego przebiegu zakażenia jest podobne u kobiet w ciąży jak w całej populacji.

W tej chwili nie wiemy, czy koronawirus spowodowałby problemy podczas ciąży lub wpłynął na zdrowie dziecka po urodzeniu. Istnieją dane sugerujące zwiększone ryzyko powikłań położniczych, takich jak przedwczesny poród.

Nadal nie wiemy, czy kobieta w ciąży z objawami koronawirusa może go przekazać przez łożysko i uszkodzić płód lub zakażać noworodka podczas porodu. Tylko u jednego niemowlęcia urodzonego przez matkę z COVID-19 stwierdzono pozytywny wynik na obecność wirusa SARS-CoV-2. W pozostałych przypadkach, których liczba jest nadal niewielka, wirusa nie znaleziono w próbkach płynu owodniowego ani mleku matki.

Kobieta z podejrzeniem lub potwierdzonym zakażeniem koronawirusem powinna przebywać w jednoosobowej sali z zamkniętymi drzwiami, a w domu należy się nią opiekować w pokoju jedno-

osobowym, także z zamkniętymi drzwiami. Noworodka urodzonego przez matkę z potwierdzonym zakażeniem należy uznać za osobę podejrzaną o zakażenie. W związku z tym dzieci te należy izolować zgodnie z wytycznymi dotyczącymi zapobiegania zakażeniom.

Zalecenia dotyczące kwarantanny i izolacji matek zakażonych koronawirusem tuż po porodzie mogą spowodować tymczasowe oddzielenie tych kobiet od ich noworodka, co może być dla nich bardzo trudne emocjonalnie. Pozostaje też aspekt karmienia piersią. Dlatego najbezpieczniejszą opcją może być powierzenie dziecka osobie, która może karmić dziecko ściągniętym, niezawierającym koronawirusa mlekiem matki. Wskazówki dotyczące karmienia piersią w wypadku koronawirusa są takie jak przy innych chorobach zakaźnych.

Kobiety w ciąży, aby uniknąć infekcji, powinny stosować zasady profilaktyki zakażenia SARS-CoV-2 analogicznie jak pozostałe osoby i robić to samo co ogół społeczeństwa.

Jak dotąd nie ma żadnych ograniczeń podróży w ciąży poza tymi, które dotyczą wszystkich osób. Kobiety powinny jednak rozważyć konsekwencje zarażenia się podczas podróży albo poddania się przymusowej kwarantannie, która uniemożliwi im powrotu do domu.

Poza bezpośrednim okresem po porodzie zaleca się, aby matka kontynuowała karmienie piersią, zakładając na czas kontaktu z dzieckiem масечkę, lub karmiła niemowlę odciągniętym mlekiem, jednocześnie podejmując środki ostrożności, aby uniknąć przeniesienia wirusa na swoje dziecko.

Matka z potwierdzonym koronawirusem lub z podejrzeniem bycia osobą zakażoną powinna podjąć wszelkie możliwe środki ostrożności, aby uniknąć rozprzestrzeniania się wirusa na swoje dziecko, w tym myć ręce przed dotknięciem niemowlęcia i, w miarę możliwości, nosić maskę na twarzy podczas jego karmienia.

W przypadku odciągania mleka za pomocą ręcznego lub elektrycznego laktatora matka powinna umyć ręce przed dotknięciem jakiegokolwiek części laktatora lub butelki i postępować zgodnie z zaleceniami dotyczącymi właściwego czyszczenia laktatora po każdym użyciu. Jeśli to możliwe, lepiej karmić niemowlę odciągniętym mlekiem matki.

Nie panikuj, pupil cię nie zarazi



Właściwie od razu na początku epidemii pojawiło się pytanie, czy zwierzęta domowe są teraz groźne dla ludzi i czy wirus może być przenoszony przez nie na człowieka. No cóż, brak jasności i natychmiastowej odpowiedzi na to pytanie sprawił, że niektórzy zaczęli obawiać się swoich czworonożnych (i nie tylko) towarzyszy. Na dodatek w lutym w Hongkongu zdiagnozowano koronawirusa u psa. Mimo wydanego przez chińskie władze komunikatu, że powtórzone po 14 dniach testy nie wykazały obecności wirusa w organizmie zwierzęcia, strach padł na ludzi. Globalna plotka szybko zebrała swoje żniwo. Zamiast rozsiewać niesprawdzone informacje wystarczyło sprawdzić, czy na pewno groźny SARS-CoV-2 zmieni „swojego żywiciela” pomiędzy gatunkami. Panika bywa silniejsza niż rozum. Prośby o profilaktyczną eutanazję czworonoga i porzucenia pupili stworzyły nowe ponure statystyki.

Niewątpliwie dzisiaj niczego, co dotyczy koronawirusa, nie możemy być pewni na 100 procent. Ale zaufajmy po prostu WHO i organizacjom weterynaryjnym. Domowy pies, kot, świnka morska, chomik, papuga czy rybka nie zagrażają ludzkiemu zdrowiu.

Dotychczas nie znaleziono dowodów na to, by domowe zwierzęta mogły być niebezpieczne dla naszego zdrowia. Ani również na to, że mogą zarazić się od nas wirusem. Biorąc pod uwagę szczególną sytuację wynikającą z pandemii, należy według weterynarzy zachować się racjonalnie i ostrożnie:

- Pamiętaj, że istnieje wiele chorób odzwierzęcych. Jeśli się nimi zarazisz, to spadnie twoja odporność. W konsekwencji będziesz bardziej podatny na koronawirusa przekazanego przez drugiego człowieka. Jeśli masz obawy, nie zgadzaj się na lizanie twarzy i rąk. Przynajmniej na razie. Jeśli zaś

nad życie kochasz swojego zwierza-
ka, daj mu buziaka.

- Nie głaskaj nie swoich psów. Prawdopodobieństwo, że na sierści czworonoga znajdować się będą patogeny koronawirusa, jest raczej bliskie zeru. To byłoby tzw. mimowolne przeniesienie. Nie ma dowodów, że to się komuś przytrafiło. Przeciwnie psim (innym niż COVID) chorobom koronawirusowym istnieją szczepionki, bo choroby te znane są od kilkudziesięciu lat. Porozmawiaj z weterynarzem.
- Po spacerze umyj łapy psa. Kotów niewychodzących z domu ta instrukcja nie dotyczy.
- Upewnij się, czy twój wychodzący kot ma aktualne szczepienia, oczyść jego łapki, sierść szczotką lub wilgotną gąbką, gdy wróci do domu.

Jak pozbyć się wirusa z domu

W czasach koronawirusa sprzątanie domu powinno się zamienić w codzienną obowiązkową czynność. Szczególnie dotyczy to pomieszczeń, z których korzysta wielu domowników, jak kuchnia czy łazienka. To zmniejsza ryzyko zakażenia wirusem na własnym terytorium.



Nie zdajesz sobie sprawy, że na co dzień dom jest prawdziwą wylęgarnią drobnoustrojów. Zupełnie nieświadomie codziennie sami tworzymy zagrożenie „epidemią”, przynosząc zakupy, brudne owoce i to, co osiada na podeszwach butów.

A co gorsza, nie myjemy rąk natychmiast po powrocie do domu. W obliczu nowego, wyjątkowo kąśliwego koronawirusa, o którym tak niewiele wiadomo, **trzeba postawić się w stan sanitarnej gotowości.** Nawet w najbliższym otoczeniu. W domu czujesz się bezpiecznie? Tak powinno być. Jednak teraz o to

bezpieczeństwo musisz dodatkowo zadbać. Pamiętaj, że wirus przenosi się przez kaszel i katar, a zatem ryzykowne stają się choćby pozostawione w sposób niekontrolowany chusteczki. Koronawirus może nas „zaatakować” poprzez „kropelki” spadające na przedmioty, ale także najprawdopodobniej przez kał i mocz.

Badania przeprowadzone przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) dowodzą, że aż 69 procent zakażeń przewodu pokarmowego spowodowane jest przenoszeniem zarazków przez dotykanie powierzchni przedmiotów, z którymi wcześniej mieli styczność zarażeni. Innym powodem jest brak higieny rąk. Do skóry bardzo łatwo przylegają wirusy rhino i rota, pałeczki E-coli, salmonella, gronkowiec złocisty. Przyjęło się, że tylko na początkowym etapie choroby zarażamy innych, ale warto pamiętać, iż wirusy i bakterie mogą przeżyć

w sprzyjających warunkach nawet kilka dni. Wszystkie infekcje, które sobie zafundujesz, osłabią twój organizm, a tym samym uwrażliwią go na atak koronawirusa.

Pranie, wietrzenie i prasowanie

- Wietrzenie jest bardzo skutecznym sposobem na pozbywanie się drobnoustrojów. W zamkniętych pomieszczeniach namnażają się bardzo szybko. Pokój na czas wietrzenia trzeba opuścić, wystarczy 10 minut, by dokonać wymiany powietrza.
- Można zastosować aromaterapię i zapalić kominek z olejkiem aromatycznym. Odkazająco działa eukaliptus, drzewo herbaciane i biała herbata.
- Innym ważnym aspektem zachowania odpowiedniej higieny jest częsta zmiana pościeli i ręczników oraz



pranie ich w bardzo wysokiej temperaturze. Najlepiej z funkcją namaczania. Wydłużony czas gorącego prania skutecznie usuwa zarazki chorobowe. Bieliznę pościelową warto prasować.

- Inni domownicy absolutnie nie powinni korzystać w czasie zagrożenia z naszej pościeli i ręczników. Należy regularnie wrócić do zwyczaju trzepania na świeżym powietrzu kołdry i poduszki.

Zużyte chusteczki? Tylko nie to!



- Nie wolno gromadzić wokół siebie zużytych chusteczek! Należy je natychmiast wyrzucać. Przy łóżku, przy kanapie i wielu miejscach powinien stać zamknięty pojemnik lub worek, regularnie opróżniany.
- W czasie zagrożenia epidemicznego nie warto używać chusteczek materiałowych. Wyjałowienie ich wymaga zbyt wielu zabiegów.

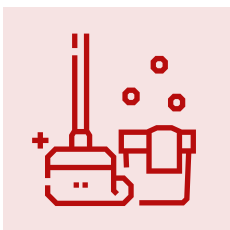
Ograniczony wstęp do kuchni

- Kuchnia to strategiczne miejsce, tu najszybciej roznoszą się drobno-ustroje. To tu jest dużo przedmiotów, z którymi inni domownicy mają do czynienia. Zatem podczas izolacji i kwarantanny panującej w domu kuchnię trzeba traktować jak laboratorium i dokładnie myć nie tylko naczynia.
- Należy z należytą starannością myć sztućce i szklanki. W idealnych wilgotno-ciepłych warunkach bakterie i wirusy rozmnażają się bardzo szybko, tworząc niebezpieczne skupiska, które dalej mogą aktywnie zarażać.
- Trzeba dokładnie przed gotowaniem i po gotowaniu dezynfekować blaty i zlew!
- Warto wyposażyć kuchnię w rękawiczki jednorazowe. Powinniśmy ich mieć pod dostatkiem. Stosowanie



wielorazowych rękawic gumowych odkładamy na czas po koronawirusie.

- Należy wyrzucić wszystkie przeterminowane artykuły. Powinny ustąpić miejsca nowym zapasom.
- Warto też codziennie pozbywać się śmieci. A kosz umyć produktem dezynfekującym.



Łazienka to miejsce newralgiczne

- W tym pomieszczeniu każdy zostawia swój biologiczny ślad, który może stać się źródłem zakażenia.
- Dobrym zwyczajem niech stanie się możliwie częste dezynfekowanie toalety oraz wszystkich innych sanitariatów.
- Ręczniki domowników nie mogą się ze sobą mieszać. Najlepiej codziennie je zmieniać na czyste i wyprasowane. A do rąk przeznaczyć ręczniki jednorazowe.

- Szczoteczki do zębów nie mogą się znajdować we wspólnym kubku.
- Jeśli chodzi o mydło, najlepiej umieścić je w dozowniku. Mydło w kostce nie jest całkiem higieniczne.
- Dobrze jest też umyć podłogę częściej niż zwykle płynem do dezynfekcji. Można do roztworu myjącego dodać płyn wybielający, albowiem zawiera chlor.

Podstawową czynnością, która zabezpiecza przed zachorowaniem na wiele chorób, jest mycie rąk. Przy pomocy wody i mydła można pozbyć się aż 90 procent bakterii przyklejonych do dłoni. Zalecenia mycia rąk funkcjonują od bardzo dawna, choć koronawirus o nich przypominał. Oby na dłużej! Pamiętajmy, że rotawirusy odpowiedzialne za biegunki, gronkowiec złoćcisty odpowiedzialny m.in. za zatrucia pokarmowe, salmonella, jaja tasiemca

i owsików dostają się do organizmu właśnie przez dotyk.

W aktualnej sytuacji dokładne oczyszczenie w domu płynem do dezynfekcji klamek, pilota TV, telefonu i włączników światła nie jest przesadą!

Czy aromaterapia może pomóc?

Na koronawirusa z pewnością nie. Ale dla przyjemności, zapachu, poczucia czystości, relaksu, rozładowania nastroju i pozbycia się niektórych drobnoustrojów można zastosować w domu niektóre olejki aromatyczne. Od dawna stosowane w medycynie naturalnej z pozytywnym skutkiem są cenione jako terapie wspierające w różnych dolegliwościach. Olejki zawierające alkaloidy mają właściwości dezynfekujące i hamują rozwój drobnoustrojów chorobotwórczych. Udowodniono naukowo, że zawarty w niektórych olejkach symbol

ma działanie odkażające. Wiele olejków działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie, dlatego właśnie dodawane są do produktów farmaceutycznych ułatwiających oddychanie, zwalczających katar, a także do wielu maści. Ponadto drobnoustroje nie uodporniają się na ich działanie. Olejki można podgrzewać w specjalnych kominkach, dodawać do nawilżaczy powietrza, skrapiać nimi chusteczki, dodawać do wody w celu zmycia różnych powierzchni. Najlepiej szukać ich w aptekach.

OSTRZEŻENIE!

Tak jest na każdej wojnie. W morzu nieszczęść pojawiają się zawsze nieuczciwi ludzie, którzy dla własnych korzyści, wykorzystując sytuację, niemoralnie pragną szybko się wzbogacić, prowadząc nieuczciwe interesy. Uważaj na nich!

Przestępcy bezwzględnie wykorzystują powszechne zainteresowanie tematem koronawirusa i lęk przed nim do hakerskich ataków. Mieszkańcy wielu krajów otrzymują maile ze złośliwymi załącznikami, spreparowane tak, by wyglądały na oficjalne informacje na przykład od WHO, CDC, ECDC czy od Ministerstwa Zdrowia danego państwa. Rozpowszechniany w ten sposób malware może służyć – między innymi – do włamań na konta bankowe, kradzieży tożsamości czy szantażu w celu wyłudzenia pieniędzy.

Jak się nie dać oszustom żerującym na naszym lęku przed koronawirusem

- Gdy nie ma lekarstwa na chorobę, pojawiają się natychmiast propozycje alternatywnego leczenia. Za niemałe pieniądze. Nie wierz, że unikniesz wirusa, zażywając chińskie zioła, hinduskie mikstury czy lokalne esencje.

Nie kupuj, a przede wszystkim nie stosuj nieznanych preparatów.

- Nie wpuszczaj do domu nieznanych służb pod pozorem dezynfekcji pomieszczeń. Zanim ewentualnie to zrobisz, sprawdź w urzędzie miasta, gminy, komisariacie policji, kto je przysłał.
- Nie kupuj preparatów do dezynfekcji z nieznanego źródła, na bazarku. Najlepiej zrobić to w aptece lub drogerii albo na stacji benzynowej. Pamiętaj, „fałszywki” nie zwalczają wirusa.
- Jeśli nie jesteś pewien, nie powierzaj spraw finansowych pośrednikom. Nikomu nie powierzaj gotówki, by zaniósł ją do banku. Zresztą, pamiętaj, pieniądze to źródło zakażeń, więc w czasie pandemii dąży się do ograniczenia cyrkulacji gotówki. Twój bank udzieli ci wszelkich wyjaśnień, postępuj zgodnie z jego zaleceniami.

- Jeśli chodzi o wyprowadzenie psa, powierzaj ukochanego czworonoga tylko sprawdzonym osobom. Są już pierwsze sygnały, że tzw. wolontariusze kradną rasowe i drogie psy pod pretekstem spaceru. Wychodzą i nigdy nie wracają.

Nie wierz we wszystko, co przeczytasz w sieci, każdą informację zweryfikuj na stronach, które w sposób odpowiedzialny i sprawdzony zalecają odpowiednie zachowania prozdrowotne. ZAPAMIĘTAJ! Picie alkoholu, gorącej wody, amolu nie uratuje Twojego zdrowia! Najlepszą profilaktyką jest wiedza i rozsądek!

UWAGA! Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumenta tropi przypadki oferowania leków na koronawirusa! Takich leków na razie nie ma, kiedy się pojawiają, poinformuj nas o tym Ministerstwo Zdrowia, lekarze i media, a nie podejrzana strona w sieci!

Lista szpitali jednoimiennych dedykowanych wyłącznie chorym z koronawirusem

W każdym województwie powstał dodatkowy szpital zakaźny, a w większych regionach dwa. Te placówki będą zajmować się tylko osobami podejrzanymi o zakażenie koronawirusem. Minimum 10 procent miejsc w przekształconych placówkach ma łożka respiratorowe dedykowane najcięższym przypadkom. Są one potrzebne, gdy dojdzie do pogorszenia stanu zdrowia chorych. W tych szpitalach nie ma odwiedzin chorych! A leczeni są w nich także ci chorzy, którzy prócz koronawirusa potrzebują innego wsparcia: dotyczy to nagłych interwencji chirurgicznych, ortopedycznych, położniczych etc.



Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im.
J. Gromkowskiego, Koszarowa 5, Wrocław;

Regionalny Szpital Specjalistyczny im. dr.
Władysława Biegańskiego w Grudziądzu;

SPZOZ Puławy, ul. Bema 1, Puławy;

Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki
w Gorzowie Wlkp. przy ul. Walczaka 42;

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im.
M. Skłodowskiej-Curie w Zgierzu;

Szpital Uniwersytecki w Krakowie przy ul.
Jakubowskiego 2 w Krakowie (NSSU);

Centralny Szpital Kliniczny MSWiA;

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki
Zdrowotnej w Kędzierzynie-Koźlu;

Centrum Medyczne w Łańcucie;

Szpital Wojewódzki w Łomży;

Szpital Marynarki Wojennej
z Przychodnią SPZOZ;

Szpital Specjalistyczny
w Kościerzynie sp. z o.o.;

Szpital Specjalistyczny im. F. Ceynowy, Wej-
herowo, ul. dr. Alojzego Jagalskiego 10;

Megrez sp. z o.o. w Tychach;

Szpital Rejonowy im. dr. Józefa Rostka
w Raciborzu, ul. Gamowska 3;

Szpital w Starachowicach,
ul. Radomska 70;

Szpital w Ostródzie;

Szpital Miejski św. Jana Pawła II w Elblągu,
ul. Żeromskiego 23;

Ginekologiczno-Położniczy Szpital Klinicz-
ny Uniwersytetu Medycznego im. Karola
Marcinkowskiego w Poznaniu;

Wielospecjalistyczny Szpital Miejski im.
Józefa Strusia z Zakładem Opiekuńczo-
-Lecznym. Samodzielny Publiczny Za-
kład Opieki Zdrowotnej z siedzibą w Po-
znaniu przy ul. Szwajcarskiej 3;

Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpi-
tal Zespolony w Szczecinie, ul. Arkońska 4

Źródło: Ministerstwo Zdrowia

Copyright for the Polish Edition © 2020 Wydawnictwo Edipresse sp. z o.o.
Copyright © 2020 by Barbara Mietkowska



EDIPRESSE
KOLEKCJE

Wydawnictwo EDIPRESSE Sp. z o.o.
ul. Wiejska 19
00-480 Warszawa

Platforma
Creative Publishing

Dyrektor zarządzająca
Małgorzata Franke

Zastępca dyrektora zarządzającej
Magdalena Cylejewska

Redaktor kreatywna
Magda Mazur

Redaktor prowadząca
Barbara Mietkowska

Korekta
Katarzyna Szajowska

Opracowanie graficzne
Magdalena Zając

Reklama
Emilia Gołębiowska

Dyrektor dystrybucji
Łukasz Górka

ISBN 978-83-8177-451-2

Zdjęcia ze str 6 i 7: archiwa prywatne

Grafiki ze stron: 1, 8 – Shutterstock

Grafiki ze stron 14-19, 23, 41, 44-45, 64-64 – Adobe Stock