

Co o koronawirusie wiedzieć powinniśmy?

Czym jest koronawirus?

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba objawia się najczęściej gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem.

Jak często występują objawy?

Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok.15-20% osób. Do zgonów dochodzi u 2-3% osób chorych. Prawdopodobnie dane te są zawyżone, gdyż u wielu osób z lekkim przebiegiem zakażenia nie dokonano potwierdzenia laboratoryjnego.

Kto jest najbardziej narażony?

Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

Jak się zabezpieczyć przed koronawirusem?

Wirus przenosi się drogą kropelkową. Aktualnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi. Można natomiast stosować inne metody zapobiegania zakażeniu, które stosuje się również w przypadku zapobiegania innym chorobom przenoszonym drogą kropelkową, np. grypie sezonowej.

Jak chronić siebie i innych?

- Często **myj ręce** mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund, szczególnie po pobycie w miejscu publicznym lub po wydmuchaniu nosa, kaszlu lub kichaniu.
- Jeśli mydło i woda nie są łatwo dostępne, **użyj dezynfekcji rąk zawierającej co najmniej 60% alkoholu**. Zakryj wszystkie powierzchnie dłoni i potrzymaj je razem, aż będą suche.
- **Unikaj dotykania oczu, nosa i ust** niemytymi rękami.
- **Unikaj bliskiego kontaktu** z chorymi.
- **Zachowaj dystans między sobą a innymi ludźmi**.
- Jeśli jesteś chory, **zostań w domu**, z wyjątkiem opieki medycznej. Dowiedz się, co robić, gdy jesteś chory.
- **Zakrywaj usta i nos** chusteczką podczas kaszlu, kichania lub korzystania z wewnętrznej części łokcia.
- **Wyrzucaj zużyte chusteczki** do kosza.
- **Codziennie czyść i dezynfekuj** często dotykane powierzchnie. Obejmuje to stoły, klamki, przełączniki światła, blaty, uchwyty, biurka, telefony, klawiatury, toalety, krany i zlewy.
- **Jeśli powierzchnie są brudne, wyczyść je, stosując** detergentu lub mydła i wody przed dezynfekcją.