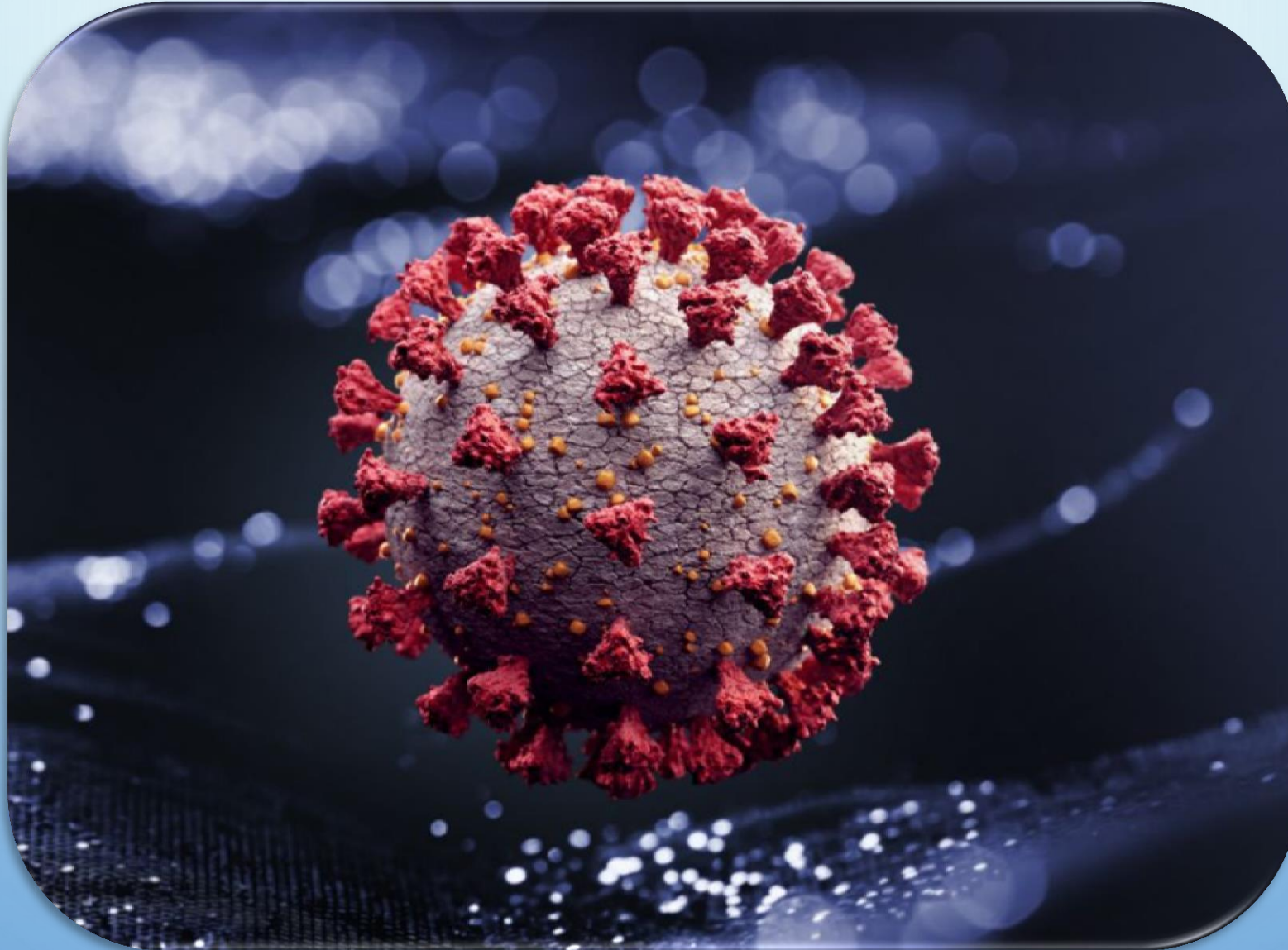


KORONAWIRUS -WYTYCZNE GIS, MZ, MEN



CZYM JEST KORONAWIRUS?

Jest to wirus RNA osłonięty błoną tłuszczową (lipidową).

Dzięki takiej budowie można mu zapobiegać przez zastosowanie środków chemicznych, takich jak:

- zwykłe mydło,
- alkohol min. 60-70%,
- preparaty do dezynfekcji
- i inne wirusobójcze.

JAKĄ CHOROBEŃ WYWOŁUJE KORONAWIRUS?

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19.

Najczęściej występujące **objawy** choroby to:

- ✓ gorączka,
- ✓ kaszel,
- ✓ duszność,
- ✓ problemy z oddychaniem.
- ✓ Chorobie mogą towarzyszyć bóle mięśni i zmęczenie.

JAK CZĘSTO WYSTĘPUJĄ OBJAWY?

- ❖ W 80% przypadków choroba przebiega łagodnie.
- ❖ Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok. 15–20% osób.
- ❖ Do zgonów dochodzi u 2–3% osób chorych.
- ❖ Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że śmiertelność poza Chinami wynosi tylko 0,7%.

CZY OSOBY STARSZE I MŁODSZE SĄ RÓWNIE PODATNE NA KORONAWIRUSA?

Ludzie w każdym wieku mogą zostać zainfekowani przez nowy koronawirus.

Osoby starsze, a także osoby z istniejącymi schorzeniami przewlekłymi (takimi jak astma, cukrzyca, choroby serca) wydają się bardziej podatne na wystąpienie cięższych objawów choroby.

WHO zaleca osobom w każdym wieku podjęcie kroków w celu ochrony przed wirusem, np. poprzez przestrzeganie zasad higieny rąk i higieny dróg oddechowych.

JAK CHRONIĆ SIĘ PRZED KORONAWIRUSEM

- ✓ dbaj o swoją odporność
- ✓ często myj ręce
- ✓ unikaj dotykania oczu, nosa i ust
- ✓ nie podawaj dłoni na powitanie
- ✓ unikaj miejsc, w których przebywa dużo osób
- ✓ zachowaj bezpieczna odległość min 1,5 m
- ✓ stosuj zasady higieny nosa, kaszlu
- ✓ odżywiaj się zdrowo
- ✓ wysypiaj się
- ✓ dezynfekuj powierzchnie dotykowe
- ✓ dezynfekuj telefon

Chroń siebie i innych przed zachorowaniem

Umyj ręce

- po kaszlu lub kichaniu
- podczas opieki nad chorym
- przed, w trakcie i po przygotowaniu posiłku
- przed jedzeniem
- po skorzystaniu z toalety
- kiedy ręce są widocznie zabrudzone
- po pracy ze zwierzętami lub odpadami zwierzęcymi



Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płytkie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



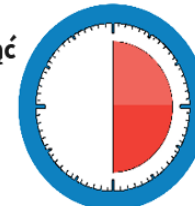
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.

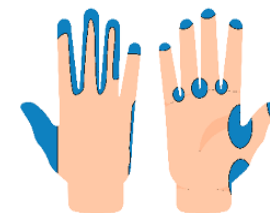


7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



Całkowity czas:
30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



KONSULTACJE W SZKOLE – WYTYCZNE GIS, MZ I MEN DLA SZKÓŁ

- Od 1 czerwca br. umożliwiające są konsultacje dla wszystkich uczniów szkół ponadpodstawowych.
- Szkoły przy organizacji konsultacji uwzględniają także wytyczne Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia.
- Z zajęć w formie konsultacji w szkole mogą korzystać uczniowie zdrowi, bez objawów choroby zakaźnej.



NAUCZYCIELU:

- Wyjaśnij uczniom, jakie **zasady bezpieczeństwa** obecnie obowiązują w szkole i dlaczego zostały wprowadzone.
- Zorganizuj konsultacje indywidualne oraz grupowe z uwzględnieniem **odległości** pomiędzy stanowiskami nauki **min.1,5 m** (1 uczeń – 1 stolik).
- W miarę możliwości dopilnuj, aby uczniowie **nie pożyczali** sobie przyborów i podręczników.
- **Wietrz salę**, w której organizujesz konsultacje, co najmniej raz na godzinę.
- Zwracaj uwagę, aby uczniowie często i regularnie **myli ręce**.
- **Unikaj** organizowania **większych skupisk** uczniów w jednym pomieszczeniu, w tym ustal bezpieczną zasadę korzystania przez grupę z szatni po zakończeniu zajęć.

UCZNIU:

- Otrzymujesz możliwość **konsultacji** indywidualnych lub grupowych. Zapoznaj się z ich harmonogramem.
- Nie umawiaj się na konsultacje, jeżeli jesteś **chory** lub w Twoim domu przebywa ktoś na kwarantannie lub w izolacji. Wówczas wszyscy musicie pozostać w domu oraz stosować się do zaleceń służb sanitarnych i lekarza.
- Jeżeli umówiłeś się na konsultacje, a **nie możesz przyjść**, zgłoś ten fakt odpowiednio wcześniej – nauczyciel będzie mógł zaprosić w zastępstwie innego ucznia.
- Zabieraj do szkoły **własny zestaw podręczników i przyborów**. W szkole nie będziesz mógł ich pożyczać od innych uczniów.
- W drodze do i ze szkoły korzystaj z **osłony na usta i nos** oraz zachowuj **dystans społeczny**.

UCZNIU:

- Przed wejściem do szkoły obowiązkowo **zdezynfekuj ręce**, a jeżeli masz przeciwwskazania zdrowotne do stosowania środków do dezynfekcji natychmiast umyj ręce.
- Z **szatni** korzystaj według zasad ustalonych przez dyrektora szkoły.
- Bezwzględnie stosuj **zasady higieny**: często myj ręce wodą z mydłem i nie podawaj ręki na powitanie, zachowuj dystans, a także unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
- Zwracaj uwagę na odpowiedni sposób **zasłania twarzy** podczas kichania czy kasłania. Stosownie zwracaj uwagę innym w tym zakresie.
- **Unikaj** większych **skupisk** uczniów, zachowuj dystans przebywając na korytarzu, w toalecie, innych pomieszczeniach wspólnych oraz na terenie szkoły.
- Jeżeli korzystasz z **biblioteki** szkolnej, wcześniej zapoznaj się ze szczegółowymi zasadami wypożyczania książek – szkoła je zmienia.

KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszności.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania, ale również poprzez dotykaniem dłońmi oczu, nosa i ust.

Jak zapobiegać zakażeniu?



Często myj ręce, używając mydła i wody.
Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.



Zachowaj co najmniej 2 metry odległości
od osób, które kaszlą i kichają.



Przestrzegaj ograniczeń wynikających z przepisów
o stanie epidemii.



W przypadku wystąpienia **gorączki, kaszlu
lub duszności**, w zależności od nasilenia objawów,
skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ
lub niezwłocznie zadzwoń pod **numer alarmowy 112**.
Możesz również skontaktować się z najbliższą stacją
sanitarno-epidemiologiczną, szczególnie jeśli miałeś
kontakt z osobą chorą lub podejrzaną o zakażenie.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

Szczegółowe informacje znajdują się na stronach:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/porady>

<https://www.gov.pl/web/edukacja/wytyczne-gis-mz-i-men>

Dziękuję za uwagę

