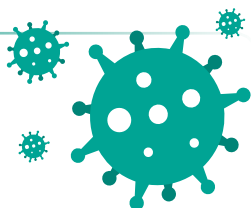


10 RZECZY, KTÓRE NALEŻY WIEDZIEĆ O COVID-19

1

PODSTAWOWE FAKTY

- COVID-19 to choroba wywołana przez koronawirusa ostrego zespołu oddechowego SARS-CoV-2¹
- Objawy COVID-19 mogą zarówno nie występować, jak i być bardzo poważne³
- Wiele koronawirusów wywołuje zakażenia układu oddechowego, od przebiegów po poważniejsze choroby, takie jak MERS i SARS⁵



2

METODA ROZPRZESTRZENIANIA

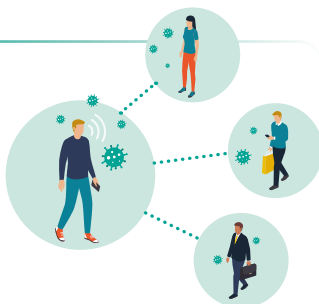
- Koronawirus powodujący COVID-19 rozprzestrzenia się głównie przez kontakty międzyludzkie³
- Można się zarazić przez bliski kontakt z osobą zakażoną wirusem³
- Zarażenie może nastąpić przez kropelki z układu oddechowego wydzielane, gdy zarażona osoba kaszle, kicha czy mówi³
- Może także nastąpić w wyniku dotknięcia powierzchni lub obiektu, na którym znajduje się wirus, a następnie dotknięcia ust, nosa lub oczu³



3

CZAS WYSTĄPIENIA OBJAWÓW PO KONTAKCIE Z WIRUSEM

- Uważa się, że czas między kontaktem z wirusem i możliwym wystąpieniem objawów COVID-19 wynosi około pięciu do sześciu dni, ale może też wystąpić w okresie **1–14 dni**⁵
- Obecnie nie istnieje szczepionka chroniąca przed COVID-19⁵
- Istnieją dowody na to, że nawet osoby z łagodnymi objawami i bez objawów mogą roznosić wirusa²



4

ZNAKI I OBJAWY

Mogą występować zarówno łagodne, jak i poważne objawy, takie jak:

Łagodne

- Gorączka
- Dreszcze
- Ból gardła
- Suchy kaszel
- Trudności w oddychaniu lub skrócenie oddechu
- Ból głowy
- Zatkanie nosa
- Zmęczenie
- Ból mięśni
- Nagła utrata smaku lub węchu

Poważne objawy, które wymagają natychmiastowej pomocy lekarza, obejmują następujące:

- Trudności w oddychaniu lub skrócenie oddechu
- Nagła dezorientacja
- Nieprzemijający ból lub nacisk w klatce piersiowej
- Niebieskawy, szarawy lub białawy kolor warg lub twarzy (w zależności od odcienia skóry)

(Lista nie jest kompletna. W przypadku wystąpienia dowolnych innych poważnych lub niepokojących objawów należy zawsze skonsultować się z lekarzem).

5

CHRONIENIE SIEBIE I INNYCH



Najlepszą metodą chronienia się jest unikanie kontaktu z wirusem wywołującym COVID-19:

- należy jak najwięcej przebywać w domu i unikać kontaktu z innymi, zgodnie z zasadami dystansowania społecznego.
- W miejscach publicznych należy nosić maskę lub osłonę nosa i ust z tkaniny.
- W przypadku kaszlu należy zakryć usta łokciem lub chusteczką. W przypadku użycia chusteczki należy natychmiast ją wyrzucić i umyć ręce.
- Należy czyścić i dezynfekować często dotykane powierzchnie.
- Należy często myć ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund lub też używać środka do dezynfekcji dłoni na bazie alkoholu zawierającego co najmniej 60% alkoholu.

10 RZECZY, KTÓRE NALEŻY WIEDZIEĆ O COVID-19

6

KTO JEST NARAŻONY NA RYZYKO?

- Starsze osoby dorosłe
- Osoby w dowolnym wieku z poważnymi chorobami współistniejącymi (np. nadciśnienie, cukrzyca, choroby serca, choroby układu oddechowego i inne)
- U mężczyzn występuje nieco większe ryzyko zarażenia i wystąpienia poważniejszych objawów

7

ZAPOBIEGANIE ROZPRZESTRZENIANIU SIĘ WIRUSA W PRZYPADKU CHOROBY



- W przypadku choroby należy pozostać w domu oraz odizolować się od innych osób i zwierząt domowych
- Należy unikać dzielenia się osobistymi przedmiotami domowymi⁴:
 - Nie należy dzielić się naczyniami, szklankami, kubkami, sztućcami, ręcznikami i pościelą z innymi mieszkańcami domu.
 - Przedmioty te należy dokładnie umyć wodą z mydłem po zakończeniu użytkowania lub umieścić w zmywarce.
- Należy wyczyścić i zdezynfekować obszary, na których może znajdować się krew, stolec lub płyny ustrojowe:
 - Należy stosować domowe środki czyszczące i dezynfekujące. Jeżeli obszar jest zabrudzony, należy wyczyścić go wodą z mydłem lub innym detergentem. Następnie należy użyć domowego środka dezynfekującego.
- W przypadku konieczności otrzymania porady na temat radzenia sobie z objawami należy skontaktować się z lekarzem. Należy umówić wizytę z wyprzedzeniem lub odbyć ją zdalnie.

8

CZAS TRWANIA NA POWIERZCHNIACH



- Badania pokazują, że wirus COVID-19 jest w stanie przetrwać do **72 na tworzywie sztucznym i stali nierdzewnej, poniżej 4 godzin na miedzi i poniżej 24 godzin na kartonie**⁵
- Koronawirusa można łatwo usunąć z powierzchni przy użyciu popularnych domowych środków dezynfekujących⁵
- Podczas sprzątania należy nosić maskę i rękawice
- Należy zawsze myć ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund lub też używać środka do dezynfekcji dłoni na bazie alkoholu. Należy unikać dotykania oczu, ust i nosa⁵

9

KIEDY I JAK NOSIĆ MASKĘ LUB OSŁONĘ TWARZY?



- W przypadku zarażenia korzystanie z maski lub osłony twarzy zmniejsza prawdopodobieństwo zarażenia innych osób³
- Należy nosić maskę lub osłonę twarzy w **miejscach publicznych**, w których trudno utrzymać inne metody dystansowania społecznego (np. sklepy spożywcze, apteki, transport publiczny), zwłaszcza w obszarach o wysokim współczynniku zakażeń⁶
- Przed założeniem maski lub osłony twarzy należy wyczyścić ręce środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu lub wodą z mydłem⁵
- **Należy zakryć usta i nos** maską lub osłoną twarzy i upewnić się, że między twarzą a maską nie ma odstępów⁵
- Należy unikać dotykania maski lub osłony twarzy podczas korzystania z niej. Jeśli tak się stanie, należy wyczyścić dłonie środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu lub wodą z mydłem⁵
- Należy wymienić maskę lub osłonę twarzy na nową, gdy tylko zawilgotnieje lub się zabrudzi. Masek jednorazowych nie należy używać wielokrotnie⁵
- Aby zdjąć maskę lub osłonę twarzy: zdjąć osłonę od tyłu (nie dotykać przodu maski); natychmiast wyrzucić do zamkniętego pojemnika; wyczyścić dłonie środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu lub wodą z mydłem⁵.

10

OBECNE METODY LECZENIA I SZCZEPIONKI



- Naukowcy z całego świata pracują nad potencjalnymi lekami i szczepionkami na COVID-19⁵
- Obecnie nie istnieje szczepionka na COVID-19 i stosuje się leczenie objawowe⁴
- Konieczne są dalsze badania w celu określenia, czy osocze ozdrowieńców (pacjentów, którzy wyzdrowieli z COVID-19) może być bezpiecznym i efektywnym lekiem⁸
- Obecnie zarządzanie kliniczne obejmuje zapobieganie zakażeniu, kontrolę i opiekę wspomagającą, w tym podawanie tlenu oraz wentylację mechaniczną w razie konieczności⁷
- Obecnie najlepszą ochroną jest dalsza praca nad **działaniami zapobiegającymi rozprzestrzenianiu się wirusa i kontaktowi z nim wymienionymi w punkcie 5**

Odniesienia:

1. Zhou M, Zhang X, Qu J. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): a clinical update [publikacja online przed drukiem, 2 kwietnia 2020 r.]. Front Med. 2020;1–10. doi:10.1007/s11684-020-0767-8
2. European Centre for Disease Prevention and Control: Infection prevention and control for COVID-19 in healthcare settings. Druga aktualizacja, 31 marca 2020 r.
3. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf>

4. <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/questions-answers>
5. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
6. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>
7. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/therapeutic-options.html>
8. <https://www.fda.gov/emergency-preparedness-and-response/coronavirus-disease-2019-covid-19/donate-covid-19-plasma>

Uwaga: w związku z nowością koronawirusa, rekomendacje mają charakter tymczasowy i informacyjny oraz opierają się na obecnej wiedzy na temat sytuacji. Należy zawsze przestrzegać regulacji i zaleceń lokalnych urzędów ochrony zdrowia publicznego w kwestii pandemii COVID-19.

www.ansell.com