Informacja Głównego Inspektora Sanitarnego w związku z potencjalnym ryzykiem zakażenia koronawirusem

Warszawa, 20.03.2020

Zaleca się:

1) Zachować bezpieczną odległość od rozmówcy (1-1,5 metra), promować zatwierdzanie spraw przez internet.

2) Promować regularne i dokładne mycie rąk przez osoby przebywające w miejscach użyteczności publicznej: wodą z mydłem lub zdezynfekowanie dłoni środkiem na bazie alkoholu (min. 60%).

3) Upewnić się, że osoby przebywające w miejscach użyteczności publicznej mają dostęp do miejsc, w których mogą myć ręce mydłem i wodą.

4) Umieścić dozowniki z płynem odkażającym w widocznych miejscach, w miejscu pracy i upewnić się, że dozowniki te są regularnie napełniane.

5) Wywiesić w widocznym miejscu informacje jak skutecznie myć ręce (grafika do wykorzystania poniżej).

6) Połączyć to z innymi środkami komunikacji, takimi jak np. szkolenia personelu przez specjalistów ds. bezpieczeństwa i higieny pracy.

7) Zwrócić szczególną uwagę na rekomendacje, aby podczas pracy, czy wizyty w miejscu publicznym NIE dotykać dłońmi okolic twarzy zwłaszcza ust, nosa i oczu, a także przestrzegać higieny kaszlu i oddychania (patrz pkt 2 poniżej).

8) Zapewnienie, aby miejsca pracy były czyste i higieniczne:

- powierzchnie dotykowe w tym biurka, lady i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze i inne przedmioty (np. telefony, klawiatury) muszą być regularnie wycierane środkiem dezynfekującym, lub przecierane wodą z detergentem,
- wszystkie obszary często używane, takie jak toalety, pomieszczenia wspólne, powinny być regularnie i starannie sprzątane, z użyciem wody z detergentem.

Ważne!

Działa infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia 800 190 590, gdzie można uzyskać informacje dotyczące postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.

Należy pamiętać o przestrzeganiu podstawowych zasad zapobiegawczych, które istotnie wpłyną na ograniczenie ryzyka zakażenia:

1. **Często myć ręce** – instrukcja jak poprawnie myć ręce znajduje się poniżej

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%).

Mycie rąk ww. metodami skutecznie eliminuje wirusa.

Wirus ma zdolność do krótkotrwałego przebywania na powierzchniach i przedmiotach jeśli skażone zostały wydzieliną oddechową (w trakcie kaszlu, czy kichania) osób chorych. Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach np. dotykając twarzy lub pocierając oczy. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

2. **Stosować zasady ochrony podczas kichania i kaszlu**

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega

rozprzestrzenianiu się zarazków,
w tym wirusów. Jeśli nie przestrzega się tej zasady można łatwo zanieczyścić przedmioty, powierzchnie lub dotykane, np. przy powitaniu, osoby.

3. **Zachować bezpieczną odległość**

Należy zachować co najmniej 1-1,5 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

4. **Unikać dotykania oczu, nosa i ust**

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

5. **Będąc chorym, mając: gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, po powrocie z krajów, gdzie szerzy się koronawirus lub miałeś kontakt osobą zakażoną, należy** bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego. Należy unikać korzystania z transportu publicznego.



Główny Inspektorat Sanitarny /GIS_gov /GISgovpl /GIS_gov_pl /gis.gov.pl