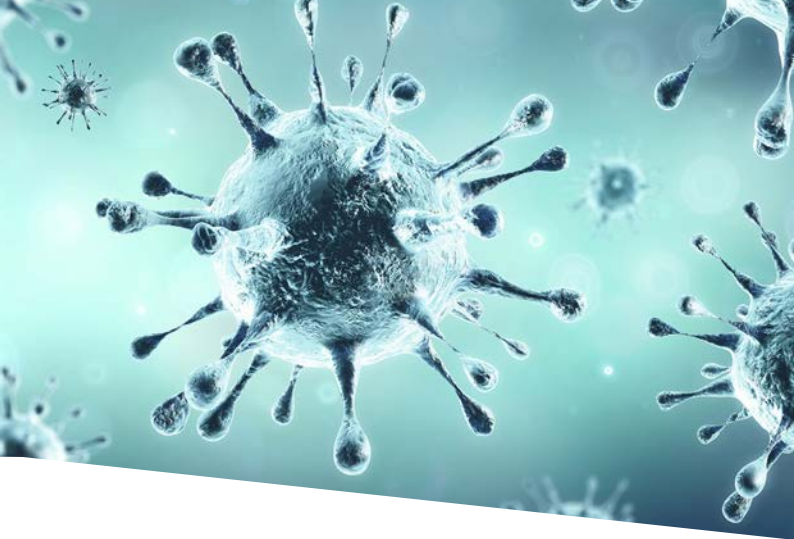




KORONAWIRUS SARS-COV-2.

Ważne pytania i odpowiedzi.

Zawsze na straży Waszego zdrowia
#zdrowiejMYrazem

enel-med

CO TO JEST COVID-19?

To choroba wywołana przez nowego koronawirusa nazwanego SARS-CoV-2.

JAK PRZEBIEGA COVID-19?

W 80% przypadków COVID-19 przebiega łagodnie. Ciężki przebieg choroby obserwuje się u 15–20% zakażonych osób.

NA CZYM POLEGA LECZENIE OSÓB CHORYCH NA COVID-19?

Do tej pory nie opracowano ani szczepionki przeciwko koronawirusowi SARS-CoV-2, ani leków, które pozwoliłyby zapobiec zakażeniu albo zwalczyć koronawirusa w organizmie osoby zakażonej. Lekarze podejmują indywidualnie decyzję o sposobie leczenia, zależnie od stwierdzonych objawów.

CZY ANTYBIOTYKI ZWALCZAJĄ KORONAWIRUSA SARS-COV-2?

Nie, antybiotyki zabijają bakterie, a nie wirusy. Dlatego nie mają zastosowania w leczeniu COVID-19.

JAKIE SĄ OBJAWY COVID-19?

Objawy początkowo bardzo przypominają grypę lub zwykłe przeziębienie.

10%
przypadków
zakażonych
SARS-CoV-2
przechodzi chorobę
bezobjawowo.

5%
zakażonych
manifestuje
niewielkie objawy
przeziębieniowe
łatwe do
przeoczenia.

30%
zakażonych
wykazuje objawy
łagodnej infekcji
wirusowej
grypopodobne.

31%
zakażonych
ma objawy takie
jak: kaszel bóle
głowy bóle mięśni.

6%
zakażonych
zgłasza poważne
problemy
z oddychaniem
i duszności.

24%
zakażonych
wymaga
hospitalizacji.

OK. **20%**
zakażonych
przebieg zakażenia
określa się jako
krytyczny.



KIEDY POJAWIAJĄ SIĘ OBJAWY ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM SARS-COV-2?

Tzw. okres inkubacji wirusa trwa od 1 do 14 dni, najczęściej około 5 dni.

KIEDY OSOBY ZARAŻONE KORONAWIRUSEM SARS-COV-19 MOGĄ ZARAŻAĆ INNYCH?

Niestety, zarażać mogą osoby, które nie mają jeszcze objawów (zakaźność poprzedza objawy o 1-2 dni) albo przechodzą COVID-19 bezobjawowo. Dlatego tak istotne jest zachowanie podstawowych zasad bezpieczeństwa.

KTO MOŻE SIĘ ZARAZIĆ?

Każdy, bez względu na wiek. Odporność na korona wirusa SARS-CoV-2 nabywają jedynie osoby, które przeszły COVID-19 i wyzdrowiały (tzw. ozdrowieńcy).

DLA KOGO KORONAWIRUS SARS-COV-2 JEST SZCZEGÓLNIE GROŹNY?

Na ryzyko ciężkiego przebiegu choroby COVID-19 są szczególnie narażone osoby starsze i cierpiące na choroby przewlekłe: np. astmę, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, cukrzycę, nadciśnienie, choroby serca.

W podobnej sytuacji są osoby o osłabionym systemie odpornościowym, przede wszystkim osoby w trakcie leczenia chorób nowotworowych oraz osoby z chorobami autoimmunologicznymi lub leczone lekami immunosupresyjnymi z innych powodów.

JAK MOŻNA SIĘ ZARAZIĆ KORONAWIRUSEM SARS-COV-2?

Koronawirus wnika do naszego organizmu przez nos, usta i oczy.

Przenosi się drogą kropelkową, np. gdy kaszлемy, kichamy lub mówimy.

Groźny jest też bezpośredni kontakt z wydzielinami zakażonej osoby oraz z przedmiotami skażonymi wirusem.

Zgodnie z obecną wiedzą wirus nie przenosi się przez skórę ani pokarmy. Nie można się nim zakażać podczas kontaktów seksualnych. Nie przenika przez łożysko zakażonej matki ani do jej mleka.

KIEDY MOŻESZ SIĘ ZARAZIĆ KORONAWIRUSEM SARS-COV-2?

Jeśli mieszkasz z osobą chorą na COVID-19.

- Jeśli bez odpowiedniego zabezpieczenia opiekujesz się osobą chorą na COVID-19 lub masz do czynienia w laboratorium z próbkami pobranymi od osób chorych na COVID-19.
- Jeśli masz bezpośredni kontakt z osobą chorą na COVID-19: np. podajesz jej rękę.
- Jeśli masz bezpośredni kontakt z wydzielinami osoby chorej na COVID-19: np. dotykasz zużytej chusteczki higienicznej, stoisz blisko, gdy ona kaszle.
- Jeśli przebywałeś przez co najmniej 15 minut w odległości mniejszej niż 2 m od osoby chorej na COVID-19.
- Jeśli przebywałeś w bezpośredniej bliskości (twarzą w twarz) z osobą chorą na COVID-19.
- Jeśli podróżujesz samolotem albo innymi środkami transportu zbiorowego z osobą chorą na COVID-19 i nie zachowujesz odpowiedniego dystansu (odległość 2 miejsc siedzących w każdą stronę).

Ze względu na szerzenie się epidemii każdy kontakt z osobą o niepewnym stanie zdrowia wiąże się z ryzykiem zakażenia, dlatego zalecenie zachowania bezpiecznego dystansu obowiązuje wobec wszystkich osób - nie tylko demonstrujących objawy infekcji.

ILE CZASU KORONA WIRUS SARS-COV-2 MOŻE PRZETRWAĆ NA PRZEDMIOTACH CODZIENNEGO UŻYTKU?



72godz.
TWORZYWA
SZTUCZNE



72godz.
STAL
NIERDZEWNA



24godz.
KARTON



3godz.
POWIETRZE



4godz.
MIEDŹ



METAL	klamki od drzwi, biżuteria, sztućce	5 dni
SZKŁO	szklanki, lustra, okna	do 5 dni
CERAMIKA	naczynia, garnki, kubki	5 dni
PAPIER	gazety, magazyny	do 5 dni
DREWNO	framugi, deski drewniane	4 dni
PLASTIK	butelki z mlekiem, przyciski windy, siedzenie w autobusie	2-3 dni
STAL NIERDZEWNA	garnki, patelnie, zlew, butelki na wodę	2-3 dni
KARTON	pudełka transportowe	1 dzień
ALUMINIUM	puszki po napojach, folia aluminiowa, butelka z wodą	2-8 dni godzin
MIEDŹ	groszki, czajniki, kuchenka	4 godziny
JEDZENIE/WODA	Nie rozprzestrzenia się przez żywność ani wodę	

Przeżywalność SARS-CoV w zależności od temperatury i wilgotności:

<https://www.journalofhospitalinfection.com/action/showFullTableHTML?isHtml=true&tableId=tbl1 pii=S0195-6701%2820%2930046-3>

W JAKICH WARUNKACH KORONAWIRUS SARS-COV-2 GINIE?

Koronawirus jest osłonięty błoną tłuszczową (lipidową), którą rozpuszczają mydło i alkohol o stężeniu 60–70%. Dlatego ginie, gdy myjemy ręce mydłem lub dezynfekujemy je preparatami o odpowiednim stężeniu alkoholu.

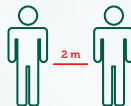
JAK MOŻESZ SIĘ CHRONIĆ NA CO DZIEŃ PRZED ZAKAŻENIEM KORONAWIRUSEM SARS-COV-2?



**MYJ JAK NAJCZĘŚCIEJ RĘCE
MYDŁEM I WODĄ I DEZYNFEKUJ JE
PŁYNEM O STĘŻENIU ALKOHOLU
NIE MNIEJSZYM NIŻ 60–70%.**



**DEZYNFEKUJ
REGULARNIE PRZEDMIOTY
CODZIENNEGO UŻYTKU
(NP. TELEFON).**



**ZACHOWUJ DYSTANS
CO NAJMNIEJ
2 METRÓW
W PRZESTRZENI PUBLICZNEJ.**



**NOŚ MASECZKĘ
OSŁANIAJĄCĄ USTA I NOS PODCZAS
PRZEBYWANIA W PRZESTRZENI
PUBLICZNEJ, PRZY KONTAKTACH
Z INNYMI LUDŹMI.**



**UNIKAJ DOTYKANIA
OCZU NOSA I UST.**

Pamiętaj możliwa jest transmisja wirusa od osoby nie prezentującej żadnych objawów chorobowych
– tzw. transmisja bezobjawowa.

DLACZEGO NALEŻY ZAKRYWAĆ MASECZKĄ USTA I NOS?

Maseczki ograniczają przenoszenie wirusa z naszych dróg oddechowych. W ten sposób zmniejszamy ryzyko, że zarazimy inne osoby. Nie chronią nas przed zakażeniem od innych osób, dlatego musisz pamiętać o zachowywaniu odpowiedniego dystansu. Poza tym w maseczce trudno dotykać dłońmi okolice ust i nosa, co robimy na ogół bezwiednie.

JAK PRAWIDŁOWO OBCHODZIĆ SIĘ Z MASECZKAMI?

Niewłaściwie stosowane maseczki mogą zwiększyć niebezpieczeństwo zakażenia, zamiast je zmniejszać.

- Gdy założysz już maseczkę na twarz, nie dotykaj rękami części, która przylega do ust i nosa.
- Gdy zdejmujesz maseczkę, dotykaj tylko troczków/sznurków, nigdy – części, która przylegała do ust i nosa.
- Zużyta maseczkę włóż do woreczka foliowego (jeśli jest to maseczka bawełniana lub wykonana z innej tkaniny i chcesz ją wyprać) albo wyrzuć do pojemnika na śmieci (jeśli jest to maseczka jednorazowa).
- Umyj ręce mydłem lub dezynfekuj płynem o stężeniu alkoholu nie mniejszym niż 60–70%.
- Po każdym użyciu maseczki wielorazowej wypierz ją w temperaturze nie niższej niż 60°C. Użyj środków piorących albo piorąco - dezynfekujących (wybielaczy na bazie aktywnego chloru). Wyprasuj maseczkę żelazkiem rozgrzanym do maksymalnej temperatury.
- Nikomu nie używaj swojej maseczki: nawet jeśli ją wypierzesz i wyprasujesz.
- Nie dotykaj maseczek, rękawiczek ani zużytych chusteczek pozostawionych przez inne osoby.

DO CZEGO SŁUŻĄ PRZYŁBICE (PRZESŁONY)?

Chronią całą powierzchnię twarzy i oczu oraz zapobiegają nieświadomemu dotykaniu rękami do tych okolic.

CZY SARS-COV-2 MOŻE PRZENOSIĆ SIĘ PRZEZ ŻYWNOSĆ?

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) opublikował w dniu 9.03.2020 stanowisko, iż zgodnie z aktualną wiedzą nie ma dowodów na to, że żywność może być źródłem lub pośrednim ogniwem transmisji wirusa SARS COV-2.

EFSA podkreśla, że na podstawie doświadczeń z wirusami SARS i MERS można sądzić, że nie dochodzi do infekcji człowieka poprzez żywność wirusem SARS COV-2. Tak więc jest mało prawdopodobne, aby wirus przenosił się przez żywność, i nie ma dotychczas dowodów aby miało to miejsce.

W zachowaniu bezpieczeństwa mikrobiologicznego żywności istotne jest rygorystyczne zachowanie podstawowych zasad bezpieczeństwa żywności, które służą zapobieganiu jej zanieczyszczeniu, w tym również wtórnemu zanieczyszczeniu na etapie dystrybucji i sprzedaży.

Więcej informacji temat COVID-19 a bezpieczeństwo żywności można przeczytać na https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/biosafety_crisis_covid19_qandas_pl.pdf

JAKIE JEST RYZYKO ZAKAŻENIA SIĘ COVID-19 PRZEZ KONTAKT Z OPAKOWANIEM PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH?

Chociaż w przeprowadzonym niedawno badaniu wykazano, że w warunkach doświadczalnych (tj. kontrolowana wilgotność względna i temperatura) czynnik wywołujący COVID-19 (wirus SARS-CoV-2) utrzymywał się do 24 godzin na tekturze i do kilku dni na powierzchniach twardych, takich jak stal i tworzywa sztuczne, nie ma dowodów na to, że zanieczyszczone opakowania, które zostały narażone na różne warunki środowiskowe i temperatury otoczenia, przenoszą zakażenie.

Niemniej jednak w świetle obaw, że wirus znajdujący się na skórze może przenieść się do układu oddechowego (na przykład gdy dana osoba dotyka twarzy), osoby mające styczność z opakowaniami, w tym konsumenci, powinni stosować się do wytycznych organów zdrowia publicznego dotyczących dobrych praktyk higienicznych, w tym regularnego i skutecznego mycia rąk.

CZY MOGĘ SIĘ ZAKAŻIĆ PRZEZ KONTAKT Z ŻYWNOSCIĄ, KTÓREJ DOTYKAŁY OSOBY, KTÓRE MOGĄ BYĆ ZAKAŻONE?

Według krajowych agencji ds. bezpieczeństwa żywności w państwach członkowskich UE jest bardzo mało prawdopodobne, aby można było zachorować na COVID-19 przez kontakt z żywnością. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności stwierdził ponadto, że obecnie nie ma dowodów na to, że żywność jest prawdopodobnym źródłem lub drogą przenoszenia się wirusa.

Obecnie nie ma informacji na temat tego, czy wirus wywołujący COVID-19 może być obecny na żywności, przetrwać i zakażać ludzi. Nie dowiedziono też, że żywność jest źródłem lub wektorem zakażenia, natomiast nie ma wątpliwości, że osoby obecnie chore zostały zakażone przez kontakt z innymi zakażonymi osobami.

Teoretycznie, jak ma to miejsce w przypadku wszelkich powierzchni kontaktowych zanieczyszczonych przez osobę zakażoną, np. klamek czy innych powierzchni, żywność może również powodować pośrednie zanieczyszczenie, jeśli się jej dotknie. Dlatego też wszyscy powinni wykonywać zalecenia organów ds. zdrowia publicznego dotyczące mycia rąk.

Sprzedawcy detaliczni są świadomi wymogów w zakresie higieny obowiązujących przy obchodzeniu się z żywnością. Personel, który musi dotykać żywności (na przykład przy czynnościach takich jak rozbiór mięsa, krojenie mięsa lub serów, czyszczenie ryb, pakowanie owoców i warzyw), nosi rękawiczki i często je zmienia oraz często myje ręce.

Konsumenci również powinni odpowiednio się zachowywać. Zgodnie z ogólną dobrą praktyką higieniczną klienci w sklepach nie powinni dotykać żywności innej niż ta, którą zamierzają nabyć, aby uniknąć zanieczyszczenia jej przez czynniki chorobotwórcze, które mogą znajdować się na ich dłoniach

CO Z KARMĄ DLA ZWIERZĄT? CZY ZWIERZĘTA DOMOWE MOGĄ ZACHOROWAĆ NA COVID-19 PO ZJEDZENIU KARMY DLA ZWIERZĄT?

Podobnie jak w przypadku żywności dla ludzi nie odnotowano żadnego przypadku przeniesienia COVID-19 na zwierzęta przez spożywanie karmy dla zwierząt domowych. Dotyczy to również paszy dla zwierząt gospodarskich. Podobnie jak w przypadku żywności przeznaczonej do spożycia przez ludzi jest bardzo mało prawdopodobne, aby można było zachorować na COVID-19 przez kontakt z karmą dla zwierząt domowych. Zalecenia dotyczące postępowania z opakowaną żywnością dla zwierząt domowych są takie same, jak w przypadku wszelkich innych produktów pakowanych.

CZY MOGĘ COŚ ZROBIĆ W DOMU, ABY ZMINIMALIZOWAĆ WSZELKIE RYZYKO PRZETIESIENIA Z ŻYWNOSCI WIRUSA WYWOŁUJĄCEGO COVID-19?

1.

**DOKŁADNE MYJ RĘCE
MYDŁEM I CIEPŁĄ WODĄ
PRZED ZAKUPAMI I PO NICH**

Jest to szczególnie ważne, gdyż dzięki temu można ochronić siebie i innych.

2.

**PRZESTRZEGAJ
W KUCHNI ZASAD
HIGIENY**

Zazwyczaj pozwala to uniknąć zatrucia pokarmowego.

3.

**ODPOWIEDNIO
PRZECHOWUJ
ŻYWNOSĆ**

Unikaj wszelkich kontaktów między żywnością spożywaną na surowo a żywnością ugotowaną), wyrzucaj opakowania zewnętrzne przed umieszczeniem produktu na półce (na przykład zewnętrzne opakowania tekturowe, jeśli produkty są w środku zafoliowane), ale zachowuj istotne informacje np. datę przydatności do spożycia.

4.

**SYSTEMATYCZNIE
MYJ OWOCE
I WARZYWA CZYSTĄ
WODĄ**

Zwłaszcza jeśli nie są one przeznaczone do ugotowania (wirus wywołujący COVID-19 nie przetrwa obróbki termicznej).

5.

**UNIKAJ
ZANIECZYSZCZENIA
ŻYWNOSCI PRZEZ
PRZEBORY KUCHENNE**

Dokładnie myj je detergentami przed ponownym użyciem do innych produktów spożywczych.

6.

**PRZESTRZEGAJ
INSTRUKCJI
PRZYZRZĄDZANIA
(CZAS, TEMPERATURA)**

Dotyczy to żywności przeznaczonej do spożycia po ugotowaniu.

7.

**UMYJ RĘCE
CIEPŁĄ WODĄ
I MYDŁEM**

Przed rozpoczęciem przygotowywania lub gotowania żywności, jak również po jej przygotowaniu.

8.

**CZYŚĆ REGULARNIE,
CZĘŚCIEJ NIŻ ZWYKLE
ŁODÓWKI I BLATY**

Wymagają teraz dużo więcej higieny.

Środki ostrożności w odniesieniu do COVID-19 nie powinny wpływać na przestrzeganie klasycznych zasad mających na celu uniknięcie zatrucia pokarmowego podczas gotowania w domu. Zasady te nadal obowiązują i chronią przed chorobami przenoszonymi przez żywność, co jest tym istotniejsze, że każde takie zachorowanie mogłoby dodatkowo obciążyć system ochrony zdrowia.