

DZIESIĘĆ NAJWAŻNIEJSZYCH ZASAD NA CZAS EPIDEMII KORONAWIRUSA

Sytuacja związana z epidemią koronawirusa nieustannie się zmienia, a odgórne zalecenia ulegają pewnym modyfikacjom. Niektóre zasady są jednak cały czas aktualne, a Główny Inspektorat Sanitarny opublikował listę dziesięciu zasad bezpiecznego zachowania na czas epidemii koronawirusa.

Częste mycie rąk

Jedną z podstawowych zasad na czas epidemii COVID-19 to częste i dokładne mycie rąk. To właśnie rękami dotykamy wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone koronawirusem SARS-CoV-2. W ten sposób patogen może przenieść się na nas lub na osoby, z którymi mamy bliski kontakt. To ryzyko maleje, gdy często myjemy ręce. W czasie **powszechnego zagrożenia koronawirusem** zaleca się częste mycie rąk ciepłą wodą z mydłem. Gdy nie ma takiej możliwości, można stosować żele i płyny zawierające na bazie 60-procentowego alkoholu.

Niepodawanie dłoni i unikanie uścisków

Bliski kontakt z innymi osobami wiąże się z ryzykiem przenoszenia koronawirusa. Właśnie dlatego podczas witania się należy zrezygnować z podawania dłoni, a także ściskania się i całowania. Powitania sprzyjają **transmisji koronawirusa** nie tylko w przypadku kontaktu osobami mającymi objawy ze strony układu oddechowego. Również osoby pozornie zdrowe mogą być nosicielami koronawirusa i przechodzić infekcję bezobjawowo.

Płatności bezgotówkowe w czasie COVID-19

Podczas wizyty w sklepie i aptece zaleca się płacenie kartą, a w przypadku składania zamówień wykonywanie płatności w formie elektronicznej. Płacenie gotówką nie jest wskazane, ponieważ na powierzchni banknotów i monet mogą przenosić się bakterie i wirusy, w tym koronawirus.

Unikanie dotykania ust, nosa i oczu

Jednym z ważniejszych zaleceń, które ma za zadanie ograniczyć rozprzestrzenianie wirusa przez osoby zakażone (a często tego nieświadome), a także łapanie infekcji przez osoby zdrowe, jest **niedotykanie twarzy** – szczególnie okolic ust, nosa i oczu. Jeżeli nasze dłonie miały styczność z powierzchnią zanieczyszczoną koronawirusem, dotknięcie wspomnianych okolic twarzy ułatwi patogenowi wniknięcie do organizmu. Natomiast jeśli jesteśmy nosicielami koronawirusa, po dotknięciu twarzy przeniesiemy go na rękach na otaczające nas powierzchnie, np. klamki czy włączniki światła

Mycie i dezynfekowanie powierzchni dotykowych

Utrzymanie czystości i sterylności powierzchni, z których często korzystają ludzie, to kolejna zasada, dzięki której można ograniczyć rozprzestrzenianie się koronawirusa. Powierzchnie dotykowe należy regularnie oczyszczać, używając **wody z detergentem lub środka dezynfekcyjnego**. Należy myć i odkażać przede wszystkim:

1. biurka, lady, stoły i wszelkie blaty;
2. klamki;
3. włączniki światła;
4. poręcze.

Ostrożne korzystanie z telefonu i jego dezynfekowanie

Telefon jest jednym z przedmiotów, na których utrzymują się różne drobnoustroje. Współcześnie nawyk częstego sięgania po telefon jest powszechny, dlatego w kontekście koronawirusa może też okazać się niekorzystny. Z tego względu należy nie kłaść telefonu na stole podczas posiłku, a także nie korzystać z niego w tym czasie.

Podobnie jak inne przedmioty i powierzchnie, których często dotykamy, również telefony powinniśmy często dezynfekować. Wystarczy regularnie przecierać bądź dezynfekować powierzchnię urządzenia, np. stosując chusteczki nasączone środkiem o działaniu odkażającym.

Utrzymywanie dystansu od rozmówcy

Na czas pandemii koronawirusa wskazane jest zachowanie bezpiecznej odległości od osoby, z którą spotykamy się twarzą w twarz, szczególnie jeśli kaszle, kicha lub ma gorączkę. Zalecany dystans to przynajmniej 2 metry.

Higiena podczas kaszlu i kichania

W przypadku symptomów takich jak kaszel i kichanie konieczne jest ograniczenie rozpylania przez nas zarazków. W tym celu za każdym razem należy zakrywać usta i nos zgięciem łokcia lub chusteczką higieniczną. Jeżeli skorzystamy z chusteczki, to po kichnięciu lub kaszlnięciu powinniśmy ją wyrzucić do zamkniętego kosza, a następnie umyć lub zdezynfekować ręce.

Odpowiednie odżywianie i nawadnianie organizmu

Zdrowa dieta i przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów mają korzystny wpływ na ogólny stan organizmu oraz układu odpornościowego. Zaleca się zjadać codziennie przynajmniej pięć porcji owoców i warzyw, a także wypijać ok. 2 litry wody. Mimo stanu epidemii zaopatrzenie sklepów w produkty utrzymuje się na normalnym poziomie, dlatego nie ma potrzeby gromadzenia zapasów.

Korzystanie z zaufanych źródeł informujących o koronawirusie

Poszukując informacji na temat koronawirusa, COVID-19, aktualnej sytuacji epidemicznej oraz obowiązujących nakazów, najlepiej korzystać ze sprawdzonych źródeł. Rzetelna wiedza oparta na dowodach naukowych to podstawa, która determinuje obowiązujące zasady i nasze zachowanie w obliczu epidemii. Oficjalne informacje i zalecenia dla mieszkańców Polski publikowane są przez strony rządowe: gis.gov.pl oraz gov.pl/koronawirus.