

CO ZROBIĆ, BY ZMNIJSZYĆ RYZYKO ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM, GDY WYCHODZISZ Z DOMU?

Drobne zakupy, spacer z psem - są sytuacje, kiedy mimo możliwości pracy zdalnej i izolacji od reszty społeczeństwa trzeba wyjść z domu. Warto wiedzieć, jak się wtedy zachowywać, by zmniejszyć ryzyko zarażenia się koronawirusem.

Na całym świecie pandemia koronawirusa zatrzymała w domach całe miasta. Stosując się do zaleceń służb epidemicznych w domach zostają również Polacy. Nie wszyscy: wśród nas ciągle są osoby, które lekceważą zagrożenie.

Ale zdecydowana większość z nas - co pokazują choćby puste ulice - boi się zakażenia. Czasem jednak trzeba wyjść z domu - choćby po to, by wyprowadzić psa lub uzupełnić kurczące się zapasy. Warto wtedy zachowywać się w określony sposób, bo przestrzegając pewnych zasad można znacząco zmniejszyć ryzyko zakażenia koronawirusem.

- **W windzie i na klatce schodowej staraj się nie dotykać niczego opuszkami palców.** Możesz założyć jednorazowe rękawiczki, ale jeśli masz problem z ich zakupem, wzywając windę, naciśnij guzik czymkolwiek - na przykład długopisem (w ten sam sposób można nacisnąć przycisk piętra), łokciem, a jeśli sięgniesz to nawet kolanem. W ten sam sposób możesz też włączyć światło na klatce schodowej (jeśli nie uruchamia się automatycznie).

Choć takie zachowanie wielu osobom wydaje się śmieszne i pozbawione sensu, ma ono głębokie uzasadnienie: to właśnie opuszkami palców dotykamy ust, nosa czy oczu - i jeśli znajdzie się na nich wirus (który na powierzchniach może przetrwać nawet kilka dni), łatwo o zakażenie.

Jeśli twoja winda nie otwiera się automatycznie, możesz ją otworzyć inaczej, niż dłonią (chyba, że jest zabezpieczona rękawiczką) - niektórzy do tego celu używają ramienia, inni łokcia: sporo zależy też od tego, czy winda ma klamkę, czy zwykły uchwyt.

- **Noś przy sobie płyn lub chusteczki do dezynfekcji rąk.** I używaj, najlepiej bezpośrednio po tym, jak dotykałeś powierzchni, której mógł dotknąć ktoś inny - np. klamki w drzwiach na klatkę schodową.
- **Nie zbliżaj się do innych na odległość mniejszą, niż 1,5 metra.** Taki dystans warto zachować zarówno podczas spaceru, jak i w sklepie, np. stojąc w kolejce do kasy. Zdaniem ekspertów z WHO jest to bezpieczna odległość dlatego, że wirus przenosi się wraz z kropelkami wydzieliny zakażonej osoby na dystans nie większy, niż metr.
- **Jeśli w sklepie jest tłok, poczekaj na zewnątrz.** Większość placówek wprowadziło już rygorystyczne zasady postępowania, tym niemniej są i takie, które nie ograniczają limitu klientów.

W takiej sytuacji warto poczekać na zewnątrz, aż ilość osób w sklepie znacząco się zmniejszy, lub przyjść później.

- **Zrezygnuj z koszyka na zakupy lub - jeśli sklep na to nie pozwala - pchaj go w jednorazowych rękawiczkach.** Ta pierwsza opcja jest pewniejsza: pakując zakupy do własnej torby (a następnie wyjmując je przy kasie) nie masz kontaktu z rączką koszyka, którą przed tobą dotykały setki innych klientów. Jeśli sklep na to nie zezwala (tak, są takie!), zakupy rób w jednorazowych rękawiczkach (np. takich, które sklepy spożywcze wykładają na stoiskach z owocami lub pieczywem).
- **Zrezygnuj z gotówki: bezpieczniejsze są płatności kartą lub telefonem.** Na pieniądzach, które przeszły przez tysiące różnych rąk, bytują miliony bakterii i wirusów - WHO zaleca więc, by w dobie pandemii przerzucić się na płatności bezgotówkowe.
- **Po powrocie do domu dokładnie umyj ręce ciepłą wodą i mydłem przez co najmniej 30 sekund.** Zrób to jeszcze nim czeokolwiek dotkniesz, czy rozpakujesz zakupy. [Tu znajdziesz instrukcję mycia rąk.](#)

Źródło: Katarzyna Hubicz, <https://www.poradnikzdrowie.pl/>