

## JAK UNIKNĄĆ ZAKAŻENIA WIRUSEM SARS-COV-2?

Opracowano na podstawie

<https://www.mp.pl/pacjent/choroby-zakazne/aktualnosci/228419,jak-uniknac-zakazenia-koronawirusem-sars-cov-2>

Jakie środki profilaktyczne mogą stosować osoby niezakażone, aby uniknąć zachorowania na COVID-19?

1. Podstawowym środkiem chroniącym przed zakażeniem jest higiena rąk (częste mycie wodą z mydłem lub dezynfekcja środkiem na bazie alkoholu) i unikanie kontaktu z osobami, które mogą być zakażone wirusem SARS-CoV-2. Skuteczne mycie rąk powinno trwać 30 sekund i obejmować mycie wszystkich palców (kciuka też!) i dłoni z nadgarstkami.
2. Należy unikać dotykania rękoma twarzy, szczególnie okolicy ust, nosa i oczu.
3. Jeśli to możliwe, w kontaktach z innymi osobami należy zachować odległość co najmniej 1 metra.
4. W czasie powitania i pożegnania nie należy się całować. Podczas epidemii wskazane jest też ograniczanie podawania ręki.
5. Należy unikać kontaktu z osobami, u których występują objawy choroby układu oddechowego, przy czym trzeba pamiętać, że u części osób, szczególnie u dzieci, zakażenie może być bezobjawowe.

Zaleceń dotyczących profilaktyki powinny szczególnie rygorystycznie przestrzegać **osoby obciążone dużym ryzykiem ciężkiego przebiegu COVID-19**, do których należą:

- 1) osoby starsze;
- 2) osoby z chorobami przewlekłymi (w szczególności układu krążenia, układu oddechowego, nadciśnieniem tętniczym, chorobami nowotworowymi, cukrzycą);
- 3) osoby w stanie immunosupresji, m. in. przyjmujące leki obniżające odporność lub z chorobami, które wiążą się z obniżoną odpornością;
- 4) kobiety w ciąży.

Osoby te w czasie epidemii nie powinny:

- przebywać w miejscach zatłoczonych, m.in. środkach zbiorowej komunikacji (w szczególności w porach największego tłoku);
- brać udziału w imprezach masowych;
- uczestniczyć w zbiorowych obrzędach religijnych (należy uczestniczyć w nich za pośrednictwem mediów);
- przemieszczać się bez bezwzględnej potrzeby;
- opuszczać domu bez bezwzględnej potrzeby.

Osoby o dużym ryzyku ciężkiego przebiegu COVID-19 nie powinny kontaktować się z osobami, które przyjechały z terenów, gdzie występują zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2 oraz innymi osobami o dużym prawdopodobieństwie zakażenia (na podstawie kryteriów epidemiologicznych)

**WHO nie zaleca profilaktycznego stosowania masek osobom zdrowym.**

- Zwrócono uwagę, że niewłaściwe używanie maski może zwiększyć ryzyko przeniesienia zakażenia, jeśli dojdzie do przeniesienia wirusa z zanieczyszczonej zewnętrznej powierzchni maski przez ręce na błonę śluzową.
- Zdrowe osoby mogą stosować maski jedynie w przypadku opieki nad osobą z podejrzeniem zakażenia koronawirusem (SARS-CoV-2).
- Osoby zdrowe, które opiekują się osobą z podejrzeniem zakażenia koronawirusem (SARS-CoV-2), które używają masek ochronnych, powinny często myć ręce wodą z mydłem lub dezynfekować je środkiem na bazie alkoholu. Za każdym razem przed założeniem maski oraz po jej zdjęciu należy umyć lub zdezynfekować ręce. Maskę należy zmieniać często, zanim dojdzie do jej zawilgocenia. Należy unikać dotykania zewnętrznej powierzchni maski, na której mogło dojść do osadzenia materiału zakaźnego (np. śliny osoby zakażonej), a po jej zdjęciu i przed założeniem nowej, należy umyć i zdezynfekować ręce. Zużyta maskę należy wyrzucić do kosza na śmieci z zamykanym wiekiem oraz traktować jako materiał zakaźny i nie używać ponownie. W przypadku dotknięcia zewnętrznej powierzchni maski należy umyć i zdezynfekować ręce.