

Co musisz wiedzieć o koronawirusie

Opolski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia przekazuje w załączeniu informacje dotyczące postępowania na wypadek podejrzenia wystąpienia koronawirusa.

1. Informacja dla osób powracających z północnych Włoch

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/informacja-dla-osob-powracajacych-z-polnocnych-wloch>

1. Co musisz wiedzieć o koronawirusie

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie>

1. **Zaobserwowałeś u siebie objawy** takie jak: gorączka, kaszel, duszności i problemy z oddychaniem?

- bezzwłocznie, **TELEFONICZNIE** powiadom stację sanitarno - epidemiologiczną,

- zgłoś się **BEZPOŚEDNIO** do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno - zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego,

- **NIE ZGŁASZAJ SIĘ** do lekarza rodzinnego,

- **NIE ZGŁASZAJ SIĘ** na Szpitalny Oddział Ratunkowy i Izbę Przyjęć.

1. **Ważne telefony:**

- Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Opolu

Telefon alarmowy całodobowy: 604958325

- Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w **Brzegu**

Telefon alarmowy całodobowy: 793832257

- Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w **Głubczycach**

Telefon alarmowy całodobowy: 512244008

- Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w **Kluczborku**

Telefon alarmowy całodobowy: 601226721

- Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w **Kędzierzynie-Koźlu**

Telefon alarmowy całodobowy: 606305480

- Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w **Krapkowicach**

Telefon alarmowy całodobowy: 502635535

- Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w **Namysłowie**

Telefon alarmowy całodobowy: 502540721

- Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w **Nysie**

Telefon alarmowy całodobowy: 602654656

- Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w **Oleśnie**

Telefon alarmowy całodobowy: 693628983

- Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w **Opolu**

Telefon alarmowy całodobowy: 512082606

- Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w **Prudniku**

Telefon alarmowy całodobowy: 502539944

- Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w **Strzelcach Opolskich**

Telefon alarmowy całodobowy: 501723252

- Telefoniczna informacja Pacjenta (bezpłatna, całodobowa)

800 -190- 590

1. Wszystkie **aktualne informacje dotyczące koronawirusa** można śledzić pod linkiem wsseopole.pis.gov.pl
2. **Adresy oddziałów zakaźnych na Opolszczyźnie:**

- **ODDZIAŁ CHOROÓB ZAKAŹNYCH** Szpital Wojewódzki w **Opolu**, ul. Kośnego 53, 45-372 Opole tel. (77) 44-33-100
- **ODDZIAŁ OBSERWACYJNO-ZAKAŹNY** Zespół Opieki Zdrowotnej w **Nysie**, ul. Bohaterów Warszawy 34, 48-300 Nysa, tel. (77) 40 87 800
-

Podstawowe środki ochronne przeciwko nowemu koronawirusowi wywołującemu chorobę COVID-19.

Informacja dla osób powracających z północnych Włoch, Chin, Korei Południowej, Iranu, Japonii, Tajlandii, Wietnamu, Singapuru i Tajwanu

Jeśli [w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w północnych Włoszech, Chinach, Korei Południowej, Iranie, Japonii, Tajlandii, Wietnamie, Singapurze lub Tajwanie](#) i zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem, to

- bezzwłocznie powiadom telefonicznie [stację sanitarno-epidemiologiczną](#)

lub

- zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

Czym jest koronawirus?

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba objawia się najczęściej gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem.

Jak często występują objawy?

Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok.15-20% osób. Do zgonów dochodzi u 2-3% osób chorych. Prawdopodobnie dane te zawyżone, gdyż u wielu osób z lekkim przebiegiem zakażenia nie dokonano potwierdzenia laboratoryjnego.

Kto jest najbardziej narażony?

Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

Jak się zabezpieczyć przed koronawirusem?

Wirus przenosi się drogą kropelkową. Aktualnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi. Można natomiast stosować inne metody zapobiegania zakażeniu, zaprezentowane poniżej. Metody te stosuje się również w przypadku zapobiegania innym chorobom przenoszonym drogą kropelkową np. grypie sezonowej (w przypadku której, szczyt zachorowań przypada w okresie od stycznia do marca każdego roku).

Gdzie do tej pory stwierdzono przypadki zakażenia koronawirusem?

Najwięcej potwierdzonych przypadków zakażenia nowym koronawirusem zarejestrowano w Chinach (99%), głównie w prowincji Hubei. Pozostałe osoby „zawlekły” wirusa do innych krajów Azji, Europy, Oceanii i Ameryki Północnej i zakaziły (np. w Niemczech, we Francji, w Wielkiej Brytanii) kolejne osoby.

Dowiedz się więcej o koronawirusie

- [Nowy koronawirus SARS-Cov-2 - ZALECENIA](#)
- [Informacja dla uczelni wyższych w związku z ryzykiem zawleczenia na obszar Polski nowego koronawirusa \(SARS-CoV-2\)](#)
- [COVID-19 - informacje. Przesyłki z Chin](#)
- [Zasady postępowania w PODRÓŻY LOTNICZEJ oraz w portach lotniczych w związku z ryzykiem zawleczenia na obszar Polski nowego koronawirusa \(SARS-CoV-2\)](#)
- [Zasady postępowania epidemiologicznego i medycznego w związku z ryzykiem zawleczenia na obszar Polski nowego koronawirusa \(SARS-CoV-2\)](#)
- [SARS-CoV-2 - informacje](#)
- [Komunikat krajowego konsultanta w dziedzinie chorób zakaźnych](#)

ZALECENIA

Często myj ręce

Często myj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%).

Dlaczego? Mycie rąk ww. metodami zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.

Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania

Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką - natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu - płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%).

Dlaczego? Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków i wirusów. Jeśli kichasz lub kaszlesz w dłonie, możesz zanieczyścić przedmioty lub dotykane osoby.

Zachowaj bezpieczną odległość

Zachowaj co najmniej 1 metr odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę.

Dlaczego? Gdy ktoś zarażony wirusem powodującym chorobę układu oddechowego, taką jak COVID-19, kaszle lub kicha, wydziela pod ciśnieniem małe kropelki śliny i śluzu zawierające wirusa. Jeśli jesteś zbyt blisko, istnieje ryzyko, że możesz wdychać wirusa.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Dlaczego? Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być skażone wirusem. Jeśli dotkniesz oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, możesz przenieść wirusa z powierzchni na siebie.

Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej

Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej zgodnie z informacją zamieszczoną na stronie [tutaj](#).

Dlaczego? Objawy ze strony układu oddechowego z towarzyszącą gorączką mogą mieć wiele przyczyn np. wirusową (wirusy grypy, adenowirusy, rynowirusy, koronawirusy, wirusy paragrypy) czy bakteryjną (pałeczka *Haemophilus influenzae*, pałeczka krztuśca, chlamydia, mykoplazama).

Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do Chin

Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do Chin, pamiętaj o stosowaniu podstawowych zasad ochrony podczas kaszlu, kichania oraz higieny rąk i pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe.

Chroń siebie i innych przed zachorowaniem

Podejrzanie zakażenie SARS-Cov-2 jest powiązane:

- z podróżowaniem po obszarze Chin, w którym zgłoszono przypadki zakażenia SARS-Cov-2, lub
- bliskim kontaktem z kimś, kto podróżował po Chinach i ma objawy ze strony układu oddechowego.

Zachęcamy do zapoznania się informacjami zamieszczanymi na [stronie internetowej Głównego Inspektoratu Sanitarnego](#), m.in. z „Komunikatem dla podróżujących”, „Zasadami postępowania z osobami podejrzanymi o zakażenie nowym koronawirusem 2019-nCoV MEDYCZNE” oraz „Zasadami postępowania z osobami podejrzanymi o zakażenie nowym koronawirusem 2019-nCoV W PODRÓŻY LOTNICZEJ”.

Maseczki

Nie zaleca się używania masek na twarz przez zdrowych ludzi w celu zapobieżenia

rozprzestrzenianiu się SARS-Cov-2

Noszenie maseczki zasłaniającej usta i nos może pomóc ograniczyć rozprzestrzenianie się niektórych chorób układu oddechowego. Jednak stosowanie samej maseczki nie gwarantuje powstrzymania infekcji i powinno być połączone ze stosowaniem innych środków zapobiegawczych, w tym higieną rąk i zasadami ochrony podczas kaszlu czy kichania (patrz wyżej) oraz unikaniem bliskiego kontaktu z innymi ludźmi (co najmniej 1 metr odległości). Światowa Organizacja Zdrowia doradza racjonalne stosowanie maseczek.

Używaj **maseczek tylko wtedy, gdy masz objawy ze strony układu oddechowego (kaszel lub kichanie), podejrzewasz u siebie infekcję SARS-Cov-2 przebiegającą z łagodnymi objawami lub opiekujesz się osobą z podejrzeniem infekcji SARS-Cov-2.**

Sprzęt ochrony układu oddechowego powinien być oznakowany znakiem CE, który potwierdza, że został prawidłowo zaprojektowany i skonstruowany, wykonany z właściwych materiałów.

MASZ OBJAWY



GORĄCZKA



KASZEL



DUSZNOŚĆ



**PROBLEMY
Z ODDYCHANIEM**

BEZZWŁOCZNIE, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego

14
DNI



NIE MASZ OBJAWÓW

przez kolejne **14 DNI** kontroluj swój stan zdrowia
CODZIENNIE mierz temperaturę



MIAŁEŚ KONTAKT Z OSOBĄ CHORĄ LUB ZAKAŻONĄ KORONAWIRUSEM

BEZZWŁOCZNIE telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną

Informacja dla osób powracających z północnych Włoch

W ostatnich kilku dniach na obszarze północnych Włoch (regiony Lombardia, Wenecja Euganejska, Piemont, Emilia Romagna, Lacjum) obserwuje się rosnącą liczbę zakażeń koronawirusem SARS-CoV-2.

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w północnych Włoszech i zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem, to

- bezzwłocznie powiadom telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną

lub

- zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w północnych Włoszech i nie zaobserwowałeś u siebie wyżej wymienionych objawów, to

przez kolejne 14 dni kontroluj swój stan zdrowia, czyli codziennie mierz temperaturę ciała oraz zwróć uwagę na występowanie objawów grypopodobnych (złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel).

Jeżeli po 14 dniach samoobserwacji nie wystąpiły wyżej wymienione objawy, zakończ kontrolę.

b) Jeżeli w ciągu 14 dni samoobserwacji zaobserwujesz wyżej wymienione objawy to:

- bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną

lub

- zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w północnych Włoszech miałeś kontakt z osobą chorą lub zakażoną koronawirusem SARS-CoV-2, to

to bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną.

Na chwilę obecną nie ma uzasadnienia dla podejmowania nadmiernych działań typu kwarantannowanie osób powracających z regionów północnych Włoch, odmawianie udziału w zajęciach szkolnych oraz zamykanie szkół.

Niezbędne jest także przestrzeganie zasad higieny w tym: **częste mycie rąk wodą z mydłem**, a jeśli nie ma takiej możliwości, np. podczas podróży, ich **dezynfekcja środkiem na bazie alkoholu**.

Jak skutecznie myć ręce?

- 

1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płytkie zagłębienie dłoni.
- 

2 Rozprowadź je czubkami palców drugiej ręki.
- 

3 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.
- 

4 Spleć palce i namydl je.
- 

5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.
- 

6 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.
- 

7 Namydl obydwa nadgarstki.
- 

8 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło.
- 

9 Wysusz je starannie wycierając w papierowy ręcznik.
- 

10 Zakręcając kran dotykaj go przez papierowy ręcznik, żeby uniknąć ponownego zakażenia.
Wyrzuc ręcznik do kosza.

Pamiętaj:

Regularnie używaj kremu nawilżającego do rąk, żeby uniknąć pękania naskórka.

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Całkowity czas:
15-30 sekund

Ze względu na obecnie wysoką aktywność grypy sezonowej w krajach półkuli północnej należy pamiętać o zaszczepieniu się przeciw grypie sezonowej.

Informujemy, że na stronie internetowej Głównego Inspektora Sanitarnego znajdują się wskazówki dotyczące postępowania z osobami powracającymi z Północnych Włoch (<https://gis.gov.pl/aktualnosci/informacja-glownego-inspektora-sanitarnego-dla-osob-powracajacych-z-polnocnych-wloch/>). Zachęcamy, aby na bieżąco śledzić stronę internetową Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Opolu (<https://psseopole.pis.gov.pl/>) na której umieszczane są aktualne wytyczne i informacje dotyczące koronawirusa.