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

**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, wydala 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 Ministerstwa Zdrowia <https://www.gov.pl/web/zdrowie>  
**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*a, 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**

**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.**

**Podejrzenie, zakażenie SARS-Cov-2 jest powiązane z każdą osoba, która  w okresie 14 dni przed wystąpieniem objawów spełniała co najmniej jedno z następujących kryteriów:**

– podróżowała/przebywała w regionie, w którym podejrzewa się  utrzymującą się transmisję SARS-CoV-2

– miała bliski kontakt z osobą, u której stwierdzono zakażenie SARS-CoV-2 (kontakt z *przypadkiem potwierdzonym* lub *przypadkiem prawdopodobnym*)

– pracowała lub przebywała jako odwiedzający w jednostce opieki zdrowotnej, w której leczono pacjentów zakażonych SARS-CoV-2

**Europejskiego Centrum Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC)** ocenia, iż **ryzyko zakażenia** SARS-CoV-2 dla obywateli UE/EOG i Wielkiej Brytanii przebywających w Europie jest obecnie **niskie.**

Zachęcamy do zapoznania się z informacjami zamieszczanymi  na stronie internetowej Głównego Inspektoratu Sanitarnego pod adresem [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl), m.in. „Komunikat dla podróżujących”, „Zasady postępowania epidemiologicznego i medycznego w związku z ryzykiem zawleczenia na obszar Polski nowego koronawirusa (SARS-CoV-2)””, „Nowy koronawirus SARS-Cov-2 – ZALECENIA „ oraz „ Zasady postępowania w PODRÓŻY LOTNICZEJ oraz w portach lotniczych w związku z ryzykiem zawleczenia na obszar Polski nowego koronawirusa (SARS-CoV-2)”.  Zachęcamy również do odwiedzania strony Głównego Inspektoratu Sanitarnego na Facebooku, gdzie zamieszczane są najnowsze informacje.

Instrukcja jak poprawnie i skutecznie myć ręce znajduje się poniżej.



**Źródło*:*** *https://gis.gov.pl/aktualnosci/informacja-dla-uczelni-wyzszych-w-zwiazku-z-ryzykiem-zawleczenia-na-obszar-polski-nowego-koronawirusa-sars-cov-2/*