

PODSTAWOWE ZASADY ZAPOBIEGANIA ZARAŻENIU WIRUSEM SARS-CoV-2

w Górnośląskiej Wyższej Szkole Przedsiębiorczości im.K. Goduli

Niezbędne informacje można znaleźć na: gov.pl/koronawirus.

Jeśli masz objawy towarzyszące koronawirusowi, zadzwoń do najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej lub na infolinię NFZ pod nr: **800 190 590**.

W przypadku mieszkańców Chorzowa należy skontaktować się z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Chorzowie – tel. **692 180 830**

lub Szpitalem Specjalistycznym w Chorzowie – **797 189 603**.

Chorzów 21.05.2020

Górnośląska Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości im.K. Goduli

1. Charakterystyka epidemii

1.1 Wirus SARS-Cov-2 (koronawirus) jest wrażliwy na ciepło. Rozpuszczalniki lipidowe, takie jak eter, 75-proc. alkohol, środek dezynfekujący zawierający chlor oraz chloroform, mogą skutecznie inaktywować patogeny.

1.2 Źródłem zakażenia są pacjenci z infekcją wywołaną nowym rodzajem koronawirusa. Bezobjawowe zakażenie może również stać się źródłem zakażenia.

1.3 Przenoszenie wirusa odbywa się:

- Głównie drogą kropelkową i przez dotyk. Kwestia rozprzestrzeniania się drogą powietrzną i w przewodzie pokarmowym nie została jeszcze dokładnie zbadana.
- Przenoszenie drogą kropelkową oznacza, że kropla dostaje się na wrażliwą powierzchnię błony śluzowej (jama nosowa, jama ustna, spojówka oka itp.), zwykle pokonując odległość 1-2 metrów.
- Rozmowy twarzą w twarz, kaszel i kichanie mogą powodować przenoszenie wirusa.
- Do przenoszenia poprzez dotyk dochodzi w wyniku bezpośredniego kontaktu z pacjentem lub z przedmiotem, na którym znajduje się wirus.
- Prawdopodobieństwo zakażenia zależy m.in. od ilości ekspozycji na wirusa.

1.4 Ogólne objawy to gorączka, suchy kaszel, zmęczenie i postępujące trudności z oddychaniem. Niektórzy pacjenci mają łagodne objawy, nawet bez wyraźnej gorączki. Niektóre z tych objawów występują również w innych chorobach.

	Przeziębienie	Zapalenie płuc
Oddychanie	Brak duszności	Szybszy oddech, trudności w oddychaniu
Kaszel	Pojawia się w późniejszym czasie	Ciężkie objawy, głównie suchy kaszel, towarzysząca plwocina, świszczący oddech.
Gorączka	Temperatura ciała zazwyczaj wraca do normy po 48-72 godzinach. Leki przeciwgorączkowe działają skuteczniej	Wysoka gorączka utrzymuje się przez ponad 72 godziny
Ciało	Niewielkie odchyły od normy jeśli chodzi o samopoczucie, apetyt i senność	Kiepskie samopoczucie i apetyt

1.5 Bliski kontakt odnosi się do jednej z następujących sytuacji, w której występuje możliwe lub potwierdzone zakażenie:

- Osoby, które mieszkają, uczą się, pracują lub przebywają w bliskim otoczeniu z osobą, co do której potwierdzono zarażenie wirusem.
- Podróżowanie tym samym środkiem transportu.
- Członkowie rodziny lub inne osoby mające bliski kontakt z osobą, która może być nosicielem wirusa, leczenie i opieka nad taką osobą.
- Personel, który został określony jako „bliski kontakt” w wyniku profesjonalnego dochodzenia.

1.6 Czas obserwacji lekarskiej

- Czas obserwacji lekarskiej wynosi 14 dni.
- Okres inkubacji wirusa wynosi średnio około 7 dni; najkrótszy trwa od 2 do 3 dni, a najdłuższy od 10 do 12 dni.
- Więcej szczegółowych informacji można znaleźć w odpowiednich wytycznych dotyczących zapobiegania i kontroli wydanych przez Sanepid, na stronie: <https://gis.gov.pl/>

2. Ochrona i higiena osobista jednym z podstawowych elementów zapobiegania infekcji.

2.1 Częste mycie rąk

- Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem.
- Należy myć ręce przed każdym posiłkiem.
- Mycie rąk powyższymi metodami skutecznie eliminuje wirusa.
- Instrukcja jak poprawnie myć ręce znajduje się w załączeniu.

Wirus ma zdolność do krótkotrwałego przebywania na powierzchniach i przedmiotach, jeśli skażone zostały wydzieliną oddechową (w trakcie kaszlu, czy kichania) osób chorych. Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach np. dotykając twarzy lub pocierając oczy. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

2.2 Stosowanie zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

- Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.
- Jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%).
- Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów. Jeśli nie przestrzega się tej zasady można łatwo zanieczyścić przedmioty, powierzchnie lub zarażać bezpośrednio osoby.

2.3 Dotykanie twarzy

- Unikać dotykania oczu, nosa i ust.

Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni przedmiotów na siebie.

2.4 Zachowanie bezpiecznej odległości między osobami

- Należy zachować co najmniej 2 metrową odległość od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

- Należy witać się bez podawania sobie rąk.

2.5 Właściwy tryb życia

- Dbać o odporność, wysypiać się, dbać o kondycję fizyczną, racjonalnie się odżywiać.

Zwiększenie świadomości zdrowotnej, intensywności ćwiczeń, regularna praca i odpoczynek, wydłużenie czasu snu oraz poprawa odporności są czynnikami, które pomagają uniknąć zarażenia.

- Należy przestrzegać bezpiecznych i zdrowych nawyków żywieniowych, zwracać uwagę na utrzymanie rozsądnej kompozycji diety i odżywiać się w sposób zrównoważony.
- Należy zwracać uwagę na różnorodność jedzenia, odpowiednią kaloryczność i energetyczność potraw oraz jeść więcej świeżych owoców i warzyw, a także uzupełniać witaminy, błonnik i pić dużo wody.

3. Kontrola objawów choroby i postępowanie w razie ich wystąpienia

3.1 Bieżąca kontrola i wystąpienie objawów

- Należy mierzyć temperaturę ciała regularnie - codziennie przed rozpoczęciem pracy.
- Jeśli temperatura ciała przekracza 37.2 °C, występuje kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie – nie należy przychodzić do pracy, należy kontrolować temperaturę.
- Należy skontaktować się z lekarzem lub poprosić o pomoc poprzez infolinię NFZ lub SANEPID. Wywiad przeprowadzony przez telefon pomoże zidentyfikować zagrożenie i podjąć odpowiednie kroki działania.
- NFZ, tel: 800 190 590, Sanepid: lista stacji sanitarno-epidemiologicznych znajduje się tutaj: <https://gis.gov.pl/mapa/>.
- Należy natychmiast poinformować o zaistniałym fakcie przełożonego.
- Jeżeli objawy wystąpiły w miejscu w pracy, osoba ta musi zostać odizolowana.
- Przełożony powinien skontaktować się z NFZ lub Sanepidem.
- Należy postępować zgodnie z zaleceniami podanymi przez SANEPID/NFZ.

3.2 Powrót zza granicy

- Będąc chorym, mając: gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu po powrocie z krajów gdzie szerzy się koronawirus, jeśli nie upłynęło 14 dni od powrotu, należy niezwłocznie zasięgnąć pomocy medycznej.
- W takim przypadku należy bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną (lista stacji sanitarno-epidemiologicznych znajduje się tutaj: <https://gis.gov.pl/mapa/>) lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

3.3 Możliwości innych przyczyn choroby i postępowanie

- Będąc chorym i mając bardzo złe samopoczucie, ale gdy nie podróżowało się do krajów, w których szerzy się koronawirus – w takim przypadku istnieje niewielkie ryzyko, że przyczyną objawów jest zakażenie koronawirusem.

- 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).
- Mając łagodne objawy ze strony układu oddechowego, gdy nie podróżowało się do krajów, w których szerzy się koronawirus należy starannie stosować podstawowe zasady higieny oddychania oraz higieny rąk i pozostać w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe.

4. Kontakty z innymi osobami

4.1 Kształcenie stacjonarne i inne spotkania

- Formy kształcenia stacjonarnego i spotkania o charakterze zbiorowym mogą być prowadzone w siedzibie Uczelni, jeżeli nie mogą być realizowane z wykorzystaniem metod i technik.
- Przełożeni mogą wyrazić zgodę na pracę w domu.
- Przy powrocie do pracy w siedzibie uczelni wszyscy pracownicy i studenci zobowiązani są zachowania zasad bezpieczeństwa uwzględniających aktualny stan zagrożenia dla zdrowia oraz obowiązujących przepisy prawa określających zasady działania w czasie trwania epidemii, w tym:
 - wszyscy zobowiązani są do stosowania zasad opisanych w tym dokumencie,
 - wszyscy zobowiązani są stosować się do zasad higieny, w tym do częstego i dokładnego mycia rąk,
 - nikt nie powinien przychodzić do pracy, gdy jest się przeziębiony lub chory
 - należy niezwłocznie poinformować przełożonego o kontakcie z osobą zarażoną, potencjalnie zarażoną, lub odbywanej kwarantannie, jeżeli taka została nałożona,

4.2 Przesyłki

- W czasie zagrożenia zakażeniem dokumenty/paczki kurierskie należy pozostawić bez dotykania do następnego dnia (minimum 24 h). Przesyłki można dostarczać na portiernię – w przypadku pracy zdalnej pracowników administracyjnych.
- Osoba kwitująca dostawę po podpisaniu dokumentów zobowiązana jest umyć ręce.

4.3 Goście

- W czasie zagrożenia zakażeniem należy organizować spotkania z klientami i innymi osobami za pośrednictwem Skype'a, telefonu czy innych narzędzi internetowych.
- Gości obowiązują te same zasady co pracowników GWSP.

4.4 Dojazd do pracy i dojazd do domu

- W okresie zagrożenia zakażeniem wskazane jest, aby jeździć do pracy prywatnym pojazdem i, w miarę możliwości, unikać transportu publicznego. W przypadku transportu publicznego należy w trakcie jazdy wstrzymać się od rozmów oraz w miarę możliwości usiąść tak, aby zachowana była zalecana w danym czasie odległość od drugiego pasażera.

5. Przestrzenie ogólnodostępne w budynkach

5.1 Zachowanie czystości i higieny

Należy dołożyć wszelkich starań, aby miejsca pracy były czyste i higieniczne:

- Powierzchnie dotykowe w tym biurka, stoły, półki, krzesła, klamki, włączniki światła, uchwyty do rolet, poręcze, kosze na śmieci i inne przedmioty, np. telefony, klawiatury, klucze, itp. należy regularnie przecierać wodą z detergentem.
- Należy utrzymywać swoje stanowisko pracy w czystości.
- Wszystkie obszary często używane, takie jak toalety, pomieszczenia wspólne, powinny być regularnie i starannie sprzątane, z użyciem wody z detergentem.

W pomieszczeniach takich jak wejście do budynku, dziekanat, sekretariat, portiernia udostępnione są i uzupełniane w miarę możliwości środki do dezynfekcji.

Zaleca się zapewnienie otwartego dostępu do budynków/pietra w godzinach pracy (pozostawić otwarte drzwi, aby zmniejszyć potrzebę dotykania uchwytów)

5.2 Zasady postępowania w miejscu pracy

- Należy zawsze myć ręce przed i po braniu w ręce dokumentów papierowych, nie dotykać brudnymi rękoma twarzy.
- Należy myć ręce po wydaniu i zwrocie kluczy (dotyczy portierów).
- Należy utrzymywać odległość co najmniej 2-ch metrów od innych pracowników w biurze i unikać bezpośredniego kontaktu.

5.3 Korzystanie z rękawiczek

- Do sprzątania należy wykorzystywać dostępne rękawiczki jednorazowe.
- Przed użyciem należy sprawdzić, czy rękawice są nie uszkodzone.
- Rękawiczki jednorazowe należy usunąć bezpośrednio do worka z odpadami.
- W przypadku braku rękawiczek zawsze należy pamiętać o myciu rąk wodą z mydłem.

5.4 Sprzątanie w pomieszczeniu gdzie przebywał pracownik zakażony

Personelowi sprzątającemu miejsca, gdzie przebywał pracownik zakażony koronawirusem zaleca się zachować dodatkowe środki ostrożności.

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



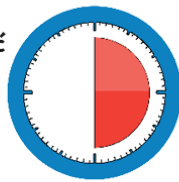
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:

