

KOMPENDIUM WIEDZY O KORONAWIRUSIE I WYKAZ PODMIOTÓW UDZIELAJĄCYCH ŚWIADCZENIA OPIEKI ZDROWOTNEJ

Na podstawie informacji służb sanitarnych przekazujemy kompendium wiedzy o koronawirusie oraz wykaz podmiotów udzielających świadczenia opieki zdrowotnej, w tym transportu sanitarnego, w związku z przeciwdziałaniem COVID-19.

Najbardziej aktualne informacje i zalecenia znajdziesz na stronie:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus>

Koronawirus 2019-nCoV jest wirusem osłonkowym. U ludzi koronawirusy wywołują infekcje dróg oddechowych, począwszy od zwykłego przeziębienia, a skończywszy na cięższych chorobach, takich jak Bliskowschodni zespół niewydolności oddechowej (MERS) i ciężki ostry zespół oddechowy (SARS).

Jakie są objawy choroby COVID-19?

Najczęstszymi objawami COVID-19 są gorączka, zmęczenie i suchy kaszel. Niektórzy pacjenci mogą mieć dolegliwości bólowe, przekrwienie nosa, katar, ból gardła lub biegunkę. Objawy te są zazwyczaj łagodne i zaczynają się stopniowo. Niektórzy ludzie zarażają się, ale nie rozwijają żadnych objawów i nie czują się źle.

Jak się rozprzestrzenia COVID-19

Choroba może rozprzestrzeniać się z człowieka na człowieka poprzez małe kropelki z nosa lub ust, które rozprzestrzeniają się, gdy osoba z COVID-19 kaszle lub wydycha. Kropelki te lądują na przedmiotach i powierzchniach wokół osoby. Następnie inne osoby łapią COVID-19, dotykając tych przedmiotów lub powierzchni, a następnie dotykając oczu, nosa lub ust. Ludzie mogą również złapać COVID-19, jeśli wdychają krople od osoby z COVID-19, która kaszle lub wydycha krople.

Zadbaj o swoje zdrowie i chroń innych, wykonując następujące czynności:

- Regularnie i dokładnie czyść ręce, dezynfekując preparatem z alkoholem lub myjąc je wodą z mydłem. Mycie rąk wodą z mydłem lub dezynfekcja rąk preparatem na bazie alkoholu zabija wirusy, które mogą znajdować się na twoich rękach.
- Zachowaj co najmniej 1 metr dystansu pomiędzy sobą a każdym, kto kaszle lub kicha. (kiedy ktoś kaszle lub kicha, rozpyła małe płynne kropelki z nosa lub ust, które mogą zawierać wirusy. Jeśli jesteś zbyt blisko, możesz wdychać krople, w tym wirusa COVID-19, jeśli osoba kaszłąca ma tę chorobę).
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust (przeciętny człowiek przeciera ręką te okolice nawet 25 razy w ciągu jednej godziny, oczywiście nieświadomie)
- Miej przy sobie środek do dezynfekcji rąk zawierający alkohol, na wypadek gdybyś nie mógł umyć rąk pod bieżącą wodą;
- Zachowaj ostrożność w miejscach publicznych oraz transporcie zbiorowym, jeśli dotykasz ogólnodostępnych przedmiotów, nie zbliżaj dłoni do twarzy, zanim ich nie umyjesz;
- Miej przy sobie chusteczki higieniczne, zasłaniaj nim usta i nos podczas kaszlu i kichania a zużyte chusteczki wyrzuć tuż po użyciu;
- Nie witaj się przez podanie ręki ani przez pocałunek w policzek; myj ręce regularnie i często myj też powierzchnie z których korzystasz i najczęściej używane przedmioty (np. klamki, toaletę, powierzchnie kuchenne)
- Wietrz dom i dbaj by powietrze w nim było suche i przewiewne;
- Zostań w domu, jeśli źle się czujesz. Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem, zwróć się o pomoc lekarską najlepiej przez telefon. Postępuj zgodnie z wytycznymi

- Kropelki rozprzestrzeniają wirusa. Przestrzegając dobrej higieny oddechowej, chronisz ludzi wokół siebie przed wirusami, takimi jak przeziębienie, grypa i COVID-19.
- Zostań w domu, jeśli źle się czujesz. Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem, zwróć się o pomoc lekarską najlepiej przez telefon.

Osoba która w ostatnich 14 dniach przebywała na obszarze transmisji rozpowszechnionej, lokalnej lub transmisji o niskim rozpowszechnieniu wirusa lub miała kontakt z potwierdzonym lub prawdopodobnym przypadkiem zakażenia SARS-CoV-2 i zaobserwuje u siebie pojawienie się symptomów takich jak:

- gorączka powyżej 38 stopni;
- kaszel;
- duszność.

powinna skontaktować się telefonicznie z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Dąbrowie Górniczej nr tel. **795-513-569** lub z zgłosić się bezpośrednio na oddział obserwacyjno-zakaźny.

Okres wylęgania wirusa może trwać do 14 dni. Najczęściej 5-6 dni. W tym czasie należy bezwzględnie obserwować swój stan zdrowia.



Wykaz podmiotów udzielających świadczeń opieki zdrowotnej, w tym transportu sanitarnego, w związku z przeciwdziałaniem COVID-19	PDF	471.71 KB	2020-03-12 13:47:05
Ważne informacje na temat postępowania w przypadku podejrzenia zakażenia KORONAWIRUSEM	PDF	334.59 KB	2020-03-12 14:27:38