

Społeczność  
Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej  
w Tarnowie

dot.: profilaktyki COVID-19

Aby uniknąć zakażenia wirusem SARS-CoV-2, który wywołuje chorobę COVID-19 zaleca się przestrzeganie następujących zasad:

1. **Zostań w domu.** W chwili obecnej Polska należy do krajów o szybkiej transmisji wirusa SARS-CoV-2 w lokalnej społeczności. Oznacza to, że wychodząc z domu w każdej chwili możesz spotkać osobę chorą, które może być dla Ciebie źródłem zakażenia.
2. **Nie umawiaj się na spotkania ze znajomymi w ich domu.** Spotkanie „twarzą w twarz” z osobą znajomą (której ufamy) może spowodować, że zachorujesz. Niektórzy z nas przechodzą chorobę COVID-19 z objawami nietypowymi (np. biegunka) lub bezobjawowo. Ponadto osoba chora może być w okresie wylegania choroby. Zakaźność występuje na 1-2 dni przed pojawieniem się pierwszych objawów choroby.
3. **Nie zapraszaj znajomych do Twojego domu.** Osoba która Cię odwiedzi może być w okresie wylegania choroby (okres bezobjawowy) i może o tym nie wiedzieć. W Twoim domu pozostawi wirusy SARS-CoV-2 w powietrzu, na naczyniach stołowych, w łazience i innych powierzchniach. Skażone powietrze i powierzchnie mogą stać się dla Ciebie źródłem zakażenia.
4. **Jeśli musisz wyjść z domu.** Wybieraj miejsca gdzie jest mniej ludzi. Rozważ taką godzinę wyjścia z domu aby unikać tłoku. Pamiętaj, że wiele osób musi być w pracy pomimo epidemii (służba zdrowia, policja, straż, ważne urzędy), osoby te będą robiły zakupy prawdopodobnie w godzinach powrotu z pracy, zwiększając tym samym zagęszczenie przestrzeni i zwiększając ryzyko zakażenia. Niektórzy z nich mogą być już chorzy.
5. **Zakupy.** Zrób listę zakupów i się jej trzymaj. Kup rzeczy z listy i wracaj do domu. Rozważ robienie zakupów tak rzadko jak to możliwe np. 1 x w tygodniu. Zabezpiecz się w podstawowe produkty spożywcze z długim terminem ważności, na wypadek, gdybyś został objęty kwarantanną (wtedy absolutnie nie możesz wychodzić z domu).

Kup też podstawowe środki higieniczne i jedzenie dla zwierząt. W trakcie zakupów utrzymuj odległość 1-2 metrów od innych osób. Z nikim nie rozmawiaj. Najlepiej skorzystać z kasy samoobsługowej (kasjerka może być źródłem zakażenia).

6. **Leki.** Jeśli zażywasz codziennie leki skontaktuj się z lekarzem rodzinnym (telefonicznie) i poproś o wypisanie e-recepty. Zabezpiecz się w te leki na okres minimum 2 miesięcy. Ponadto kup podstawowe leki działające przeciwgorączkowo (np. paracetamol) aby w przypadku zachorowania mieć je w domu. Apteka może być miejscem gwałtownej transmisji wirusów SARS-CoV-19, ponieważ będzie tam kumulacja ludzi chorych, którzy na dodatek kaszlą i kichają, zwiększając tym samym ryzyko zachorowania.
7. **Zwierzaki.** Jeśli masz w domu zwierzaki z którymi musisz wyjść na spacer. Wybieraj miejsca gdzie nie spotkasz innych ludzi. Jeśli dysponujesz samochodem a pies lubi podróże można pojechać za miasto na bezludne tereny. Pamiętaj jednak, że czas pobytu poza domem należy skrócić do minimum.
8. **Sąsiedzi.** Mogą być dla nas źródłem zakażenia. Nie kontaktuj się z nimi „twarzą w twarz”. Jeśli musisz mieć taki kontakt zachowaj odległość 2 metrów.
9. **Pomoc osobom starszym.** Należy pomagać (np. zrobić zakupy), ale z zastosowaniem zasad izolacji tj. zadzwoń do osoby której pomagasz robić zakupy aby podała Ci listę zakupów (może ją też wystawić przed drzwiami), po zrobieniu zakupów zostaw zakupy na wycieraczkę i zadzwoń do drzwi, następnie oddal się na odległość 2 metrów. Absolutnie nie można wchodzić w relacje „twarzą w twarz” poniżej 1 metra nawet na chwilę.
10. **Higiena kaszlu i kichania.** Jeśli kichasz i kaszlesz nie wychodź z domu. Naucz całą rodzinę i Twoich znajomych (oczywiście zdalnie) higieny kaszlu i kichania tj. w zgięcie łokciowe. Jeśli kaszlesz i kichasz w dłonie to miliardy wirusów zostają na Twoich dłoniach, które później zostawiasz na powierzchniach i mogą być przyczyną zakażenia.
11. **Stosowanie masek ochronnych.** Nie jest zalecanie stosowanie masek ochronnych przez osoby zdrowe w trakcie wyjść z domu. Nieprawidłowe stosowanie masek może zwiększyć ryzyko zakażenia. Maskę nie zawsze układa się dobrze na twarzy co skłania nas do częstego jej poprawiania i wtedy mamy kontakt naszych brudnych rąk z twarzą (ręk, które wcześniej dotykały skażonych powierzchni np. klamki).
12. **Mycie rąk.** Wirus SARS-CoV-2 jest wirusem otoczkowym, co oznacza, że poza organizmem człowieka łatwo go zniszczyć mydłem i środkami do dezynfekcji rąk na

bazie 70% alkoholu. Myj ręce wodą z mydłem tak często jak to możliwe. Bardzo ważne jest rozpoznanie tych sytuacji z życia codziennego, które wymagają mycia rąk, tj. bezpośrednio po powrocie do domu, bezpośrednio przed posiłkiem, przed i w trakcie przygotowywania posiłków, po sprzątaniu, po wyjściu z toalety, kiedy ręce są wizualnie brudne.

13. **Technika mycia rąk.** WHO opracowało technikę mycia rąk, która gwarantuje, że wszystkie obszary naszych dłoni zostaną oczyszczone. Naucz się jej i stosuj na co dzień. Pamiętaj również o tym, że czas mycia to minimum 30 sekund (wybierz sobie ulubioną piosenkę i odśpiewaj ją w trakcie mycia).
14. **Dezynfekcja rąk.** Warto zaopatrzyć się alkoholowy środek do dezynfekcji rąk. Środek ten powinien być stosowany do dezynfekcji rąk w sytuacji kiedy nie mamy dostępu do umywalki z wodą i mydłem np. kiedy musimy wyjść z domu i mamy kontakt z klamkami, poręczami, przyciskami wind. Szczególnie polecany dla osób, które muszą korzystać ze środków komunikacji miejskiej.
15. **Podawanie ręki na powitanie.** Niestety co najmniej do końca tego roku musimy zrezygnować z tego zwyczaju ze względu na ogromne ryzyko transmisji wirusa tj. kontakt poniżej 1 metra i możliwość przekazania olbrzymiej liczby wirusów na naszą dłoń.
16. **Stosowanie rękawiczek.** Powierzchnie i produkty w sklepach mogą być skażone wirusami. Jeśli dysponujemy rękawiczkami jednorazowymi można je użyć, ich stosowanie w tej sytuacji może zmniejszyć liczbę wirusów na naszych dłoniach. Po ich zdjęciu bezwzględnie musimy umyć ręce (noszenie rękawiczek nie gwarantuje, że ręce pozostaną czyste).
17. **Kwarantanna produktów.** Wirus SARS-CoV-2 może przeżyć na powierzchniach nieożywionych w temperaturze pokojowej do 2-5 dni. Można rozważyć użycie niektórych zakupionych produktów dopiero do tym okresie. Opakowania zewnętrzne produktów jeśli są zmywalne można umyć a wodą z detergentem.
18. **Mycie owoców i warzyw.** Bezwzględnie konieczne jest bardzo dokładne mycie owoców i warzyw spożywanych na surowo (w sklepie owoce i warzywa są dotykane przez wiele osób). Gotowanie niszczy wirusa (oczywiście warzywa i owoce przed gotowaniem też myjemy).
19. **Przesyłki kurierskie.** Kurier (listonosz) może być chory lub w okresie wylęgania choroby. Opłaćmy przesyłkę wcześniej i poprośmy o zostawienie jej przed drzwiami. Dotyczy również zamawianych do domu posiłków.