



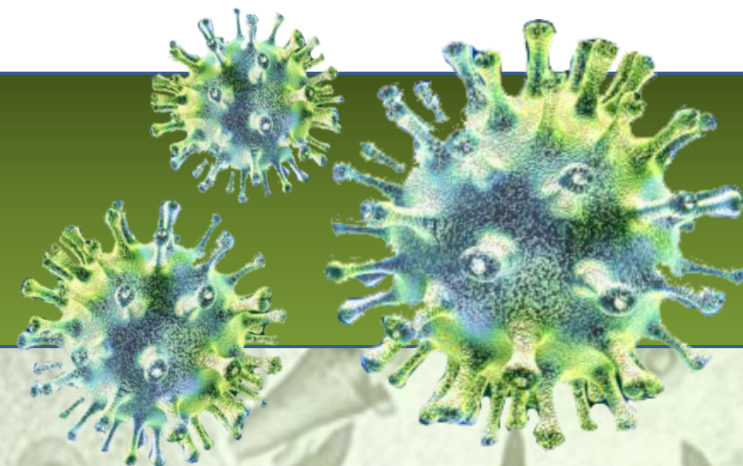
# KORONAWIRUS SARS – CoV-2

## Zalecenia dla zakładów pracy w związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa

*Opracowanie: Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Lublinie  
Na podstawie **Rekomendacji dla zakładów pracy w związku z ryzykiem zakażenia koronawirusem**  
opracowanych przez Ministerstwo Rozwoju we współpracy z Głównym Inspektorem Sanitarnym*



# KORONAWIRUS



**Koronawirusy (CoV) są zidentyfikowane, jako ludzkie patogeny od lat 60. XX wieku. Zakażają ludzi i wiele innych kręgowców.**

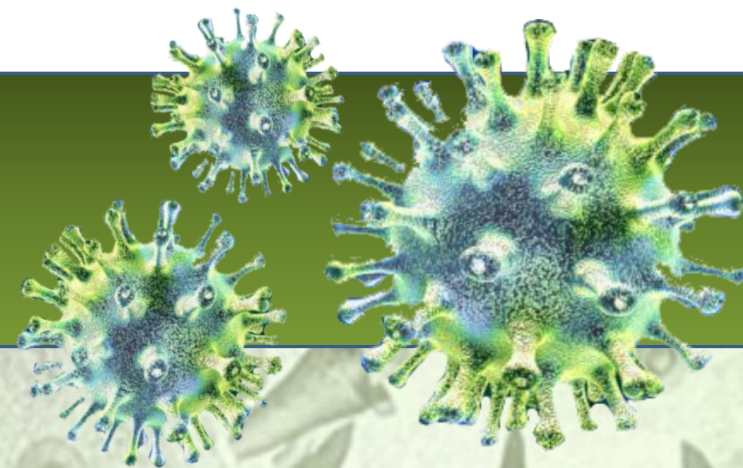
U ludzi, koronawirusy wywołują przede wszystkim infekcje dróg oddechowych lub przewodu pokarmowego, jednak objawy mogą się różnić - od zwykłego przeziębienia do poważnych infekcji dolnych dróg oddechowych, takich jak zapalenie płuc.

Rezerwuarem wielu rodzajów koronawirusów są nietoperze, co może odgrywać kluczową rolę w ewolucji wirusów w szczególności linii alfa i betakoronawirusa. Jednak inne gatunki zwierząt mogą również działać, jako pośredni gospodarz i rezerwuar zwierzęcy.





# KORONAWIRUS

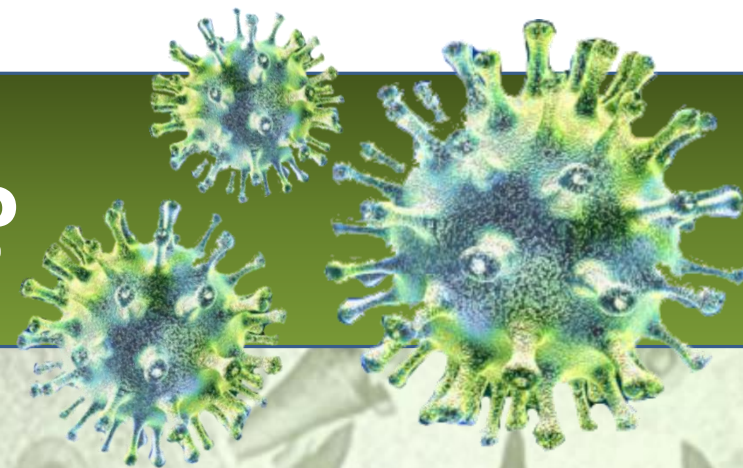


Odzwierzęce (zoonotyczne) koronawirusy pojawiły się w ostatnich latach i wywołały epidemie u ludzi, takie jak: zespół ciężkiej ostrej niewydolności oddechowej (SARS) w 2003 r. i bliskowschodni zespół niewydolności oddechowej (MERS) od 2012 r.

Okres inkubacji koronawirusów wynosi od 1 do 14 dni. SARS-CoV miał okres inkubacji od 3 do 10 dni, a MERS-CoV do 14 dni. Szacuje się, że okres inkubacji SARS-CoV-2 wynosi od 1 do 14 dni, najczęściej około 5 dni.



# CO TO JEST KORONAWIRUS?



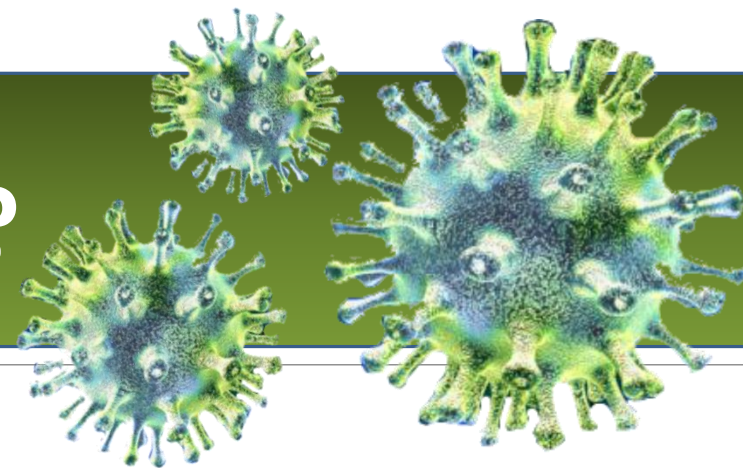
**Koronawirusy** to duża rodzina wirusów, które mogą powodować choroby u zwierząt, a także u ludzi.

U ludzi wiadomo, że kilka koronawirusów powoduje infekcje dróg oddechowych, od zwykłego przeziębienia do poważniejszych chorób, takich jak bliskowschodni zespół niewydolności oddechowej i zespół ciężkiej ostrej niewydolności oddechowej (SARS). **Ostatnio odkryty koronawirus SARS-CoV-2 powoduje chorobę COVID-19.**





# CO TO JEST KORONAWIRUS?



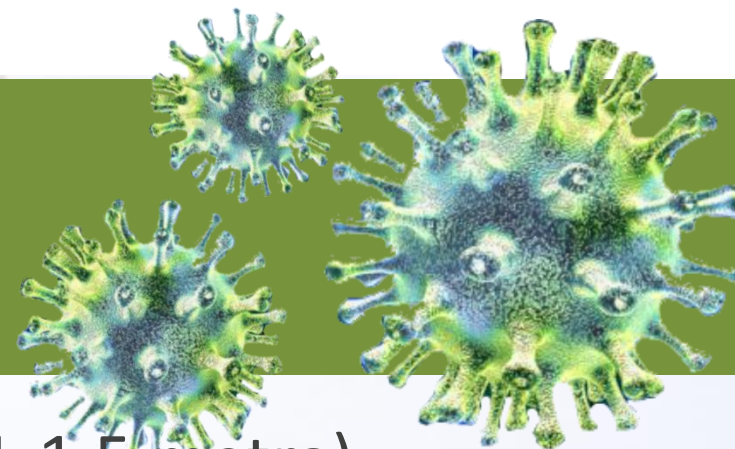
**COVID-19** jest chorobą zakaźną wywoływaną przez ostatnio odkryty koronawirus SARS-CoV-2.

Ten nowy wirus i choroba były nieznane przed wybuchem epidemii w Wuhan w Chinach w grudniu 2019 r.





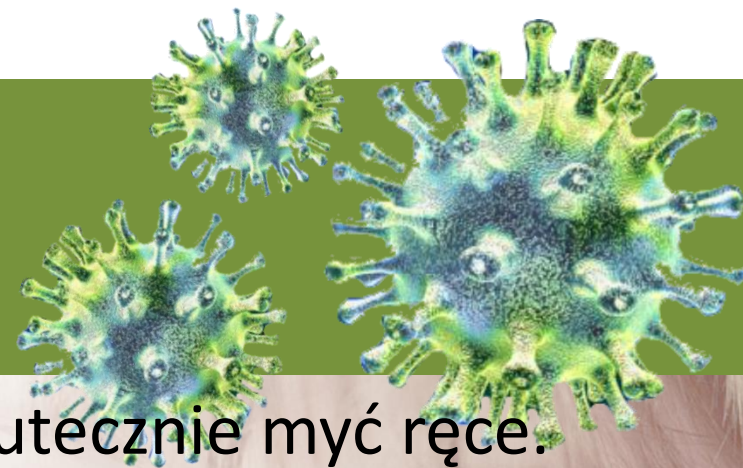
## ZALECA SIĘ:



- Zachować bezpieczną odległość od rozmówcy (1-1,5 metra).
- Promować regularne i dokładne mycie rąk przez osoby przebywające w miejscach użyteczności publicznej: wodą z mydłem lub zdezynfekowanie dłoni środkiem na bazie alkoholu (min. 60%).
- Upewnić się, że pracownicy, klienci i kontrahenci mają dostęp do miejsc, w których mogą myć ręce mydłem i wodą.
- Umieścić dozowniki z płynem odkażającym w widocznych miejscach, w miejscu pracy i upewnić się, że dozowniki te są regularnie napełniane.



## ZALECA SIĘ:

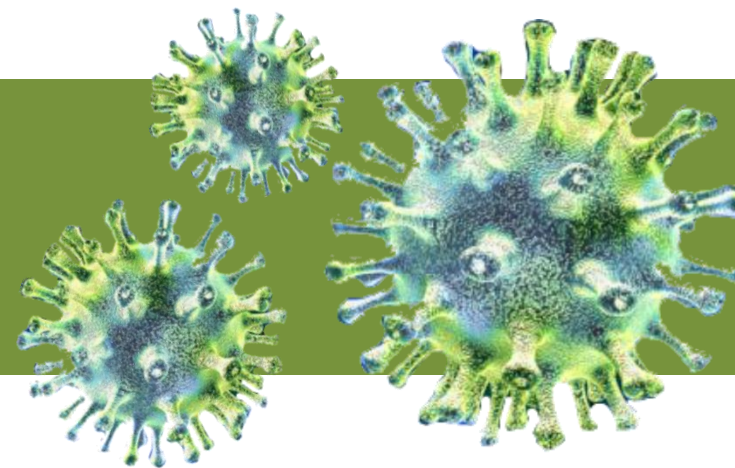


- Wywiesić w widocznym miejscu informacje jak skutecznie myć ręce.
- Połączyć to z innymi środkami komunikacji, takimi jak np. szkolenia personelu przez specjalistów ds. bezpieczeństwa i higieny pracy.
- Zwrócić szczególną uwagę na rekomendacje, aby podczas pracy NIE dotykać dłońmi okolic twarzy zwłaszcza ust, nosa i oczu, a także przestrzegać higieny kaszlu i oddychania. NIE zaleca się noszenia maseczek ochronnych przez osoby zdrowe! Maseczki ochronne powinny nosić osoby chore, osoby opiekujące się chorymi oraz personel medyczny pracujący z pacjentami podejrzanymi o zakażenie koronawirusem.





## ZALECA SIĘ:



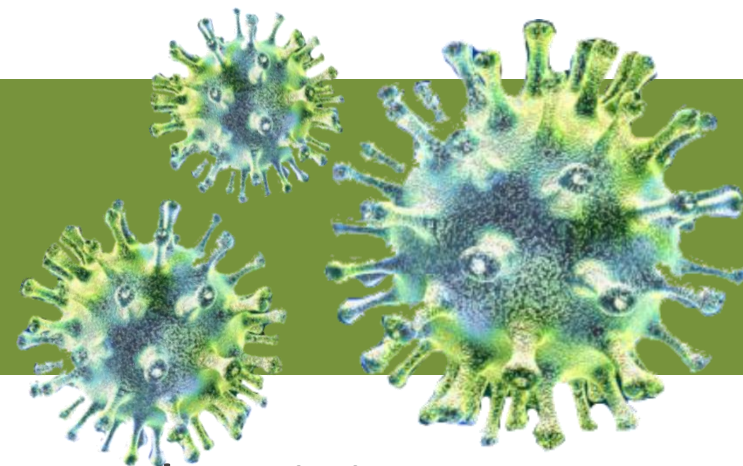
- Dołożyć wszelkich starań, aby miejsca pracy były czyste i higieniczne: powierzchnie dotykowe w tym biurka, lady i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze i inne przedmioty (np. telefony, klawiatury) muszą być regularnie wycierane środkiem dezynfekującym, lub przecierane wodą z detergentem,
- wszystkie obszary często używane, takie jak toalety, pomieszczenia wspólne, powinny być regularnie i starannie sprzątane, z użyciem wody z detergentem.







## ZALECA SIĘ:

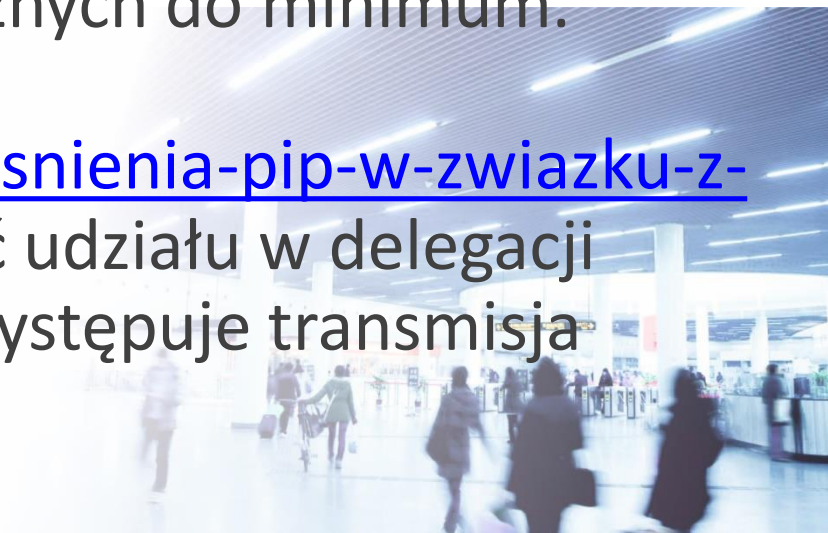


-Ograniczyć podróże służbowe i delegacje zagraniczne do minimum.

Ze względów sanitarno-epidemiologicznych, Główny Inspektor Sanitarny zaleca ograniczenie podróży służbowych i delegacji zagranicznych do minimum.

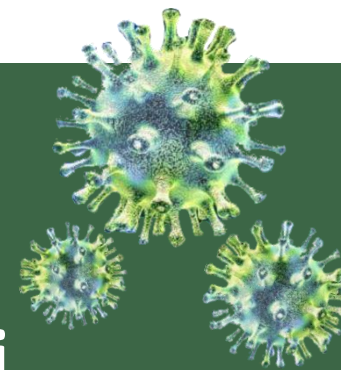
Zgodnie ze stanowiskiem Państwowej Inspekcji Pracy

(<https://www.pip.gov.pl/pl/wiadomosci/108072,wyjasnienia-pip-w-zwiazku-z-koronawirusem.html>), pracownik ma prawo odmówić udziału w delegacji zagranicznej, jeżeli w kraju, do którego ma się udać występuje transmisja koronawirusa SARS-CoV-2.





**Kryteria kwalifikacji do dalszego postępowania:  
osób potencjalnie narażonych w związku  
z powrotem z obszarów utrzymującej się transmisji  
koronawirusa SARS-CoV-2 lub osób, które miały  
bliski kontakt z osobą zakażoną koronawirusem**

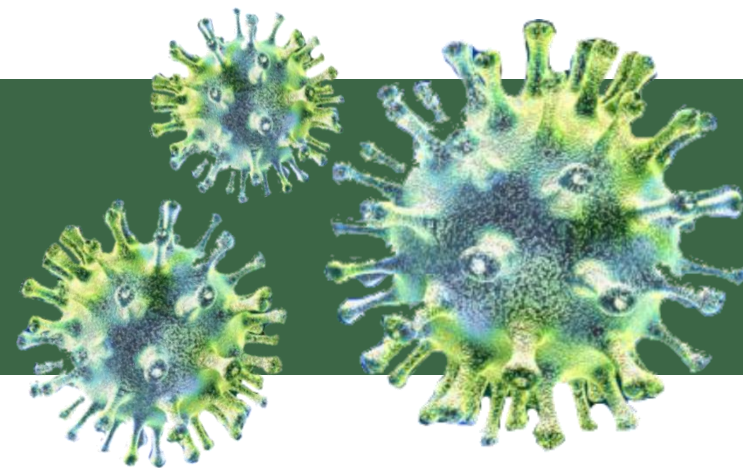


**Postępowaniu podlega osoba, która spełnia kryteria kliniczne oraz kryteria epidemiologiczne**

**Kryteria kliniczne:**

**Każda osoba u której wystąpił co najmniej jeden z wymienionych objawów ostrej infekcji układu oddechowego:**

**gorączka, kaszel, duszność.**

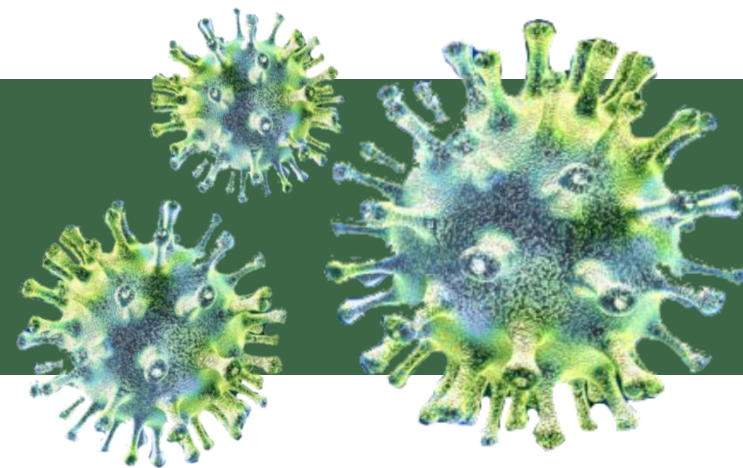


## Kryteria epidemiologiczne:

**Każda osoba, która w okresie 14 dni przed wystąpieniem objawów spełniała co najmniej jedno z następujących kryteriów:**

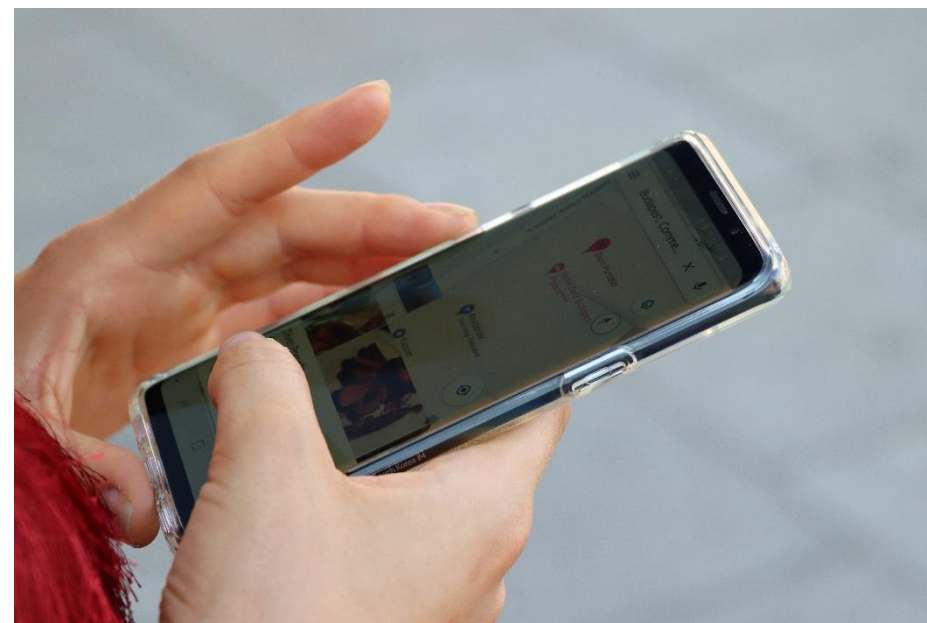
- podróżowała lub przebywała w regionie, w którym stwierdzono występowania koronawirusa SARS-CoV-2;
- miała bliski kontakt z osobą, u której stwierdzono zakażenie SARS-CoV-2 (kontakt z przypadkiem potwierdzonym lub przypadkiem prawdopodobnym);
- pracowała lub przebywała jako odwiedzający w jednostce opieki zdrowotnej, w której leczono pacjentów zakażonych koronawirusem SARS-CoV-2.





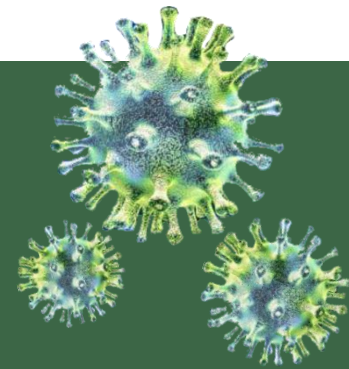
## **Pracownik spełniający kryteria kliniczne oraz kryteria epidemiologiczne powinien:**

- bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną,
- i zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.





## Postępowanie wobec pracowników, którzy mieli bliski kontakt z osobą zakażoną.



### Co to znaczy, że ktoś miał kontakt z osobą zakażoną koronawirusem SARS-CoV-2?

pozostawał w bezpośrednim kontakcie z osobą chorą lub w kontakcie w odległości mniej niż 2 metrów przez ponad 15 minut;

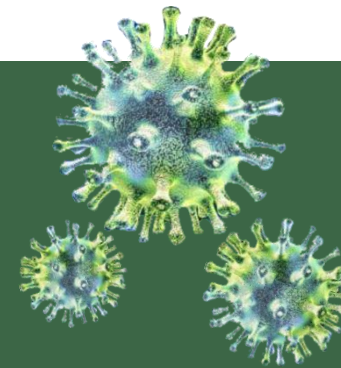
prowadził rozmowę z osobą z objawami choroby twarzą w twarz przez dłuższy czas;

osoba zakażona należy do grupy najbliższych przyjaciół lub kolegów;

osoba mieszkająca w tym samym gospodarstwie domowym, co osoba chora, lub w tym samym pokoju hotelowym.



## Postępowanie wobec pracowników, którzy mieli bliski kontakt z osobą zakażoną.



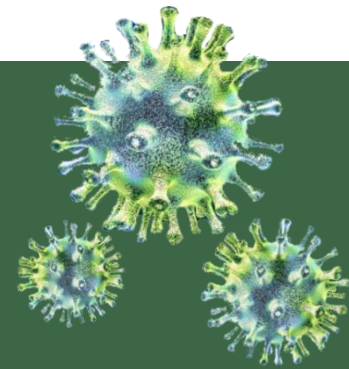
**Osoby z kontaktu NIE są uważane za zakażone i jeżeli czują się dobrze, i nie mają objawów choroby, nie rozprzestrzeniają infekcji na inne osoby, jednak zaleca im się:**

- pozostanie w domu przez 14 dni od ostatniego kontaktu z osobą chorą i prowadzenie samoobserwacji - codzienny pomiar temperatury i świadome zwracanie uwagi na swój stan zdrowia,





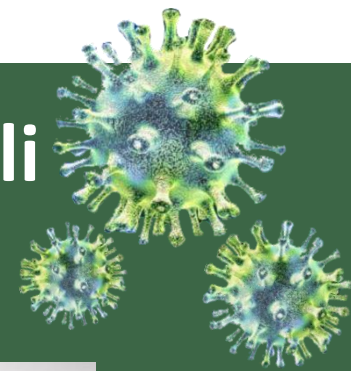
## Postępowanie wobec pracowników, którzy mieli bliski kontakt z osobą zakażoną.



- poddanie się monitoringowi pracownika stacji sanitarno-epidemiologicznej w szczególności udostępnienie numeru telefonu w celu umożliwienia codziennego kontaktu i przeprowadzenia wywiadu odnośnie stanu zdrowia,
- jeżeli w ciągu 14 dni samoobserwacji wystąpią następujące objawy (gorączka, kaszel, duszność, problemy z oddychaniem), należy bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

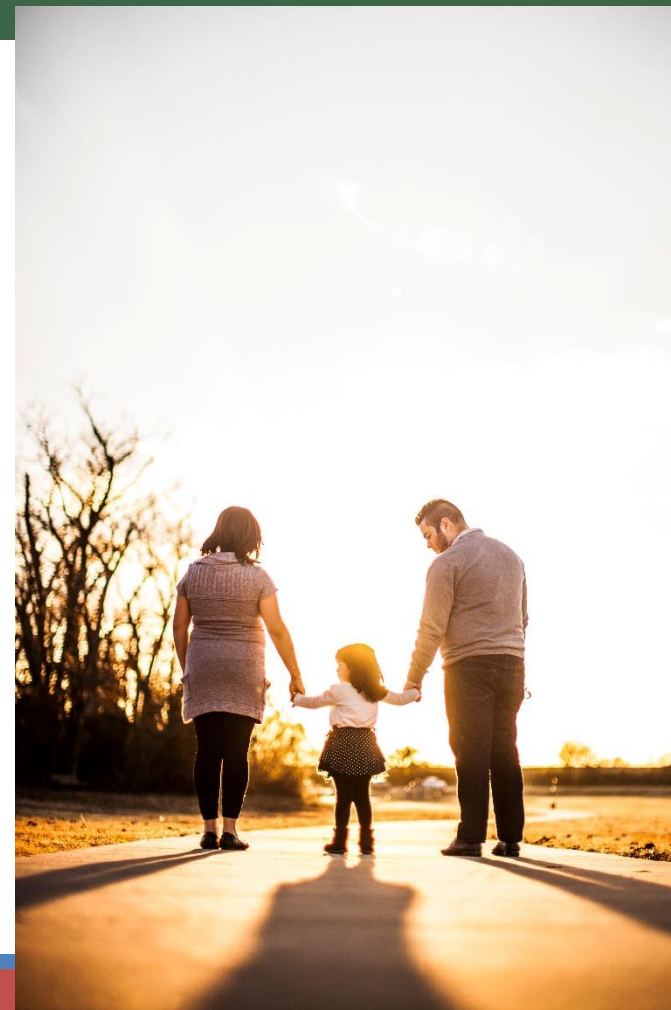


# Postępowanie wobec pracowników, którzy nie mieli bliskiego kontaktu z osobą zakażoną.



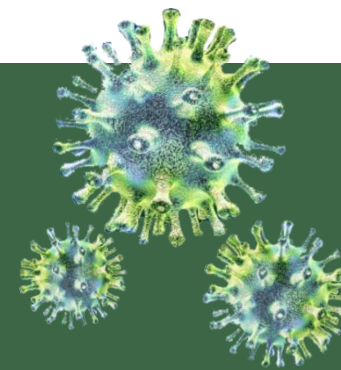
## **Osoby, które nie miały bliskiego kontaktu:**

nie muszą podejmować żadnych środków ostrożności ani wprowadzać żadnych zmian we własnych aktywnościach, takich jak uczęszczanie do pracy, chyba, że źle się poczują.





## Zalecenia dla personelu sprzątającego



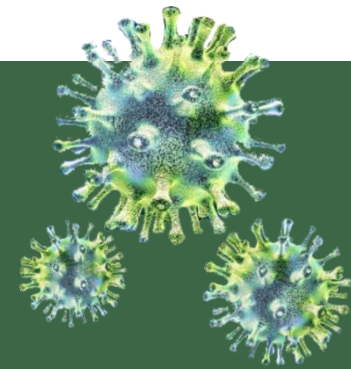
Personelowi sprzątającemu miejsca, gdzie przebywał pracownik zakażony koronawirusem zaleca się zachować dodatkowe środki ostrożności:

- założenie rękawiczek jednorazowych i jednorazowej maseczki na nos i usta,
- umycie i dezynfekcje rąk po zakończeniu czynności i zdjęciu rękawiczek i maseczki,
- usunięcie maseczki i rękawiczek bezpośrednio do worka z odpadami.





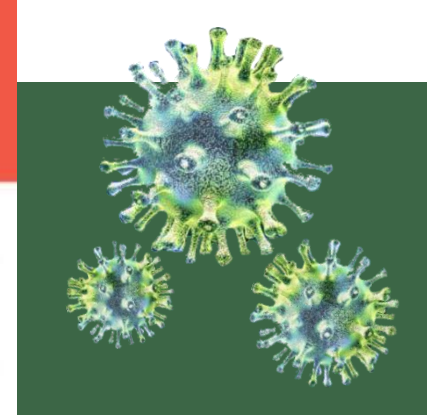
# Ważne!



**Należy pamiętać o przestrzeganiu podstawowych zasad zapobiegawczych, które istotnie wpłyną na ograniczenie ryzyka zakażenia:**

- Często myć ręce – instrukcja jak poprawnie myć ręce znajduje się na kolejnym slajdzie.
- Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%).
- Mycie rąk ww. metodami skutecznie eliminuje wirusa.

# 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 drugiem dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwie nadgarstki.



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



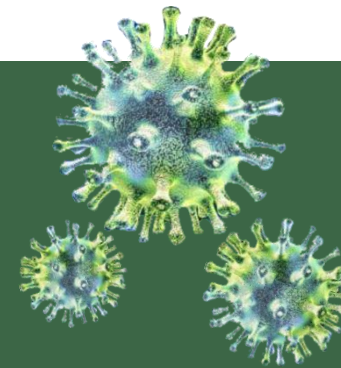
**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**





# Ważne!

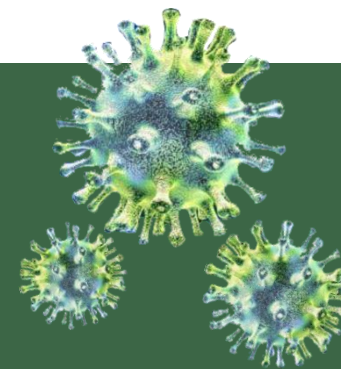


Wirus ma zdolność do krótkotrwałego przebywania na powierzchniach i przedmiotach jeśli skażone zostały wydzieliną oddechową (w trakcie kaszlu, czy kichania) osób chorych.

Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach np. dotykając twarzy lub pocierając oczy. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.



# Ważne!



## **Stosować zasady ochrony podczas kichania i kaszlu**

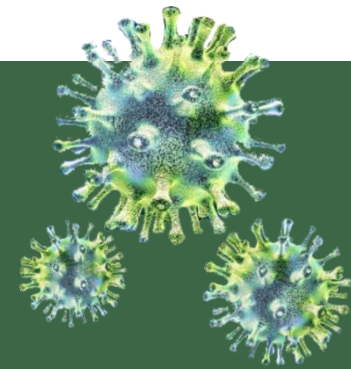
Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%).

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 dotykane, np. przy powitaniu, osoby.





# Ważne!



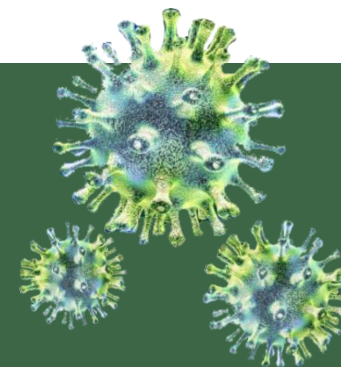
## Zachować bezpieczną odległość

Należy zachować co najmniej 1-1,5 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.





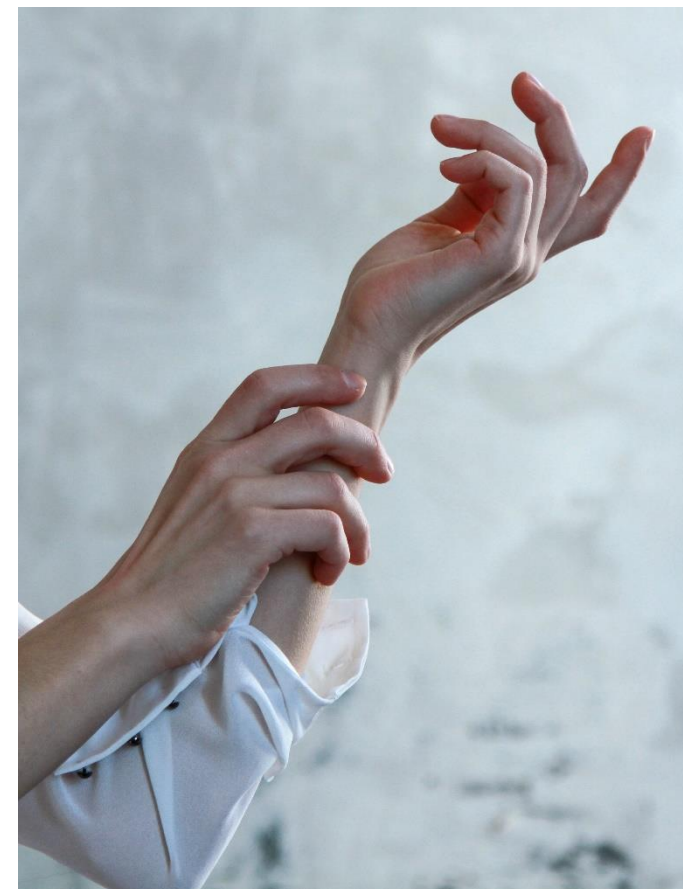
# Ważne!



## Unikać dotykania oczu, nosa i ust

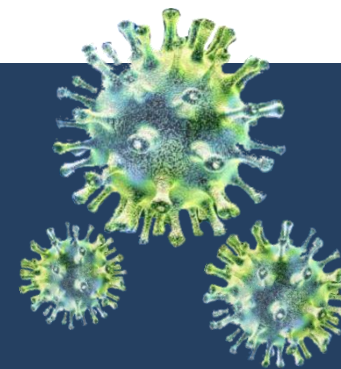
Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem.

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





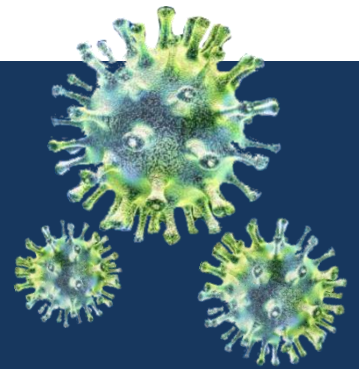
# Ważne!



**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.**



# Ważne!



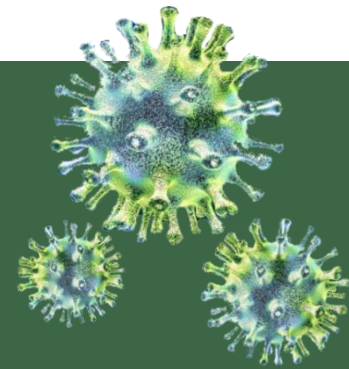
W takim przypadku należy bezzwłocznie, **telefonicznie** powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną (lista stacji sanitarno-epidemiologicznych znajduje się tutaj: <https://gis.gov.pl/mapa/>) lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego (listę oddziałów zakaźnych można znaleźć na stronie:

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/byles-w-chinach-i-zle-sie-czujesz-sprawdz-co-robic>). **Należy unikać korzystania z transportu publicznego.**





# Ważne!

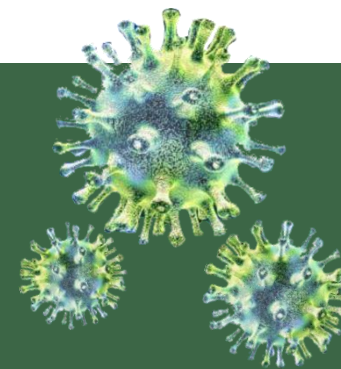


Będąc chorymi i mając bardzo złe samopoczucie, ale **gdy nie podróżowało się do krajów**, w których szerzy się koronawirus– w takim przypadku istnieje niewielkie ryzyko, że przyczyną objawów jest zakażenie koronawirusem.

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).



# Ważne!

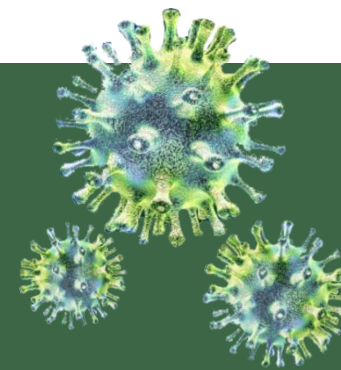


Mając łagodne objawy ze strony układu oddechowego, gdy nie podróżowało się do krajów, w których szerzy się koronawirus należy starannie stosować podstawowe zasady higieny oddychania oraz higieny rąk i pozostać w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe.





# Ważne!

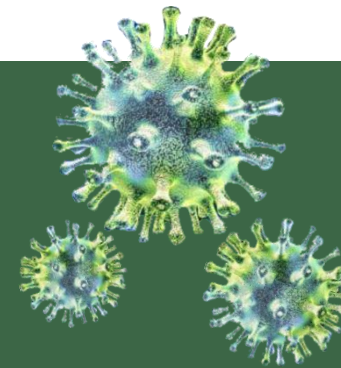


Zapobiegać innym chorobom zakaźnym poprzez szczepienia, np. przeciwko grypie.

W zależności od sezonu epidemicznego, w Polsce rejestruje się od kilkuset tysięcy do kilku milionów zachorowań i podejrzeń zachorowań na grypę i zachorowania grypopodobne rocznie. Szczyt zachorowań ma miejsce zwykle między styczniem a marcem. Ostre infekcje wirusowe mogą sprzyjać zakażeniom innymi czynnikami infekcyjnymi, w tym wirusami. Nie należy jednak traktować szczepień ochronnych przeciwko grypie jako sposobu zapobiegania zakażeniom koronawirusem.



# Ważne!

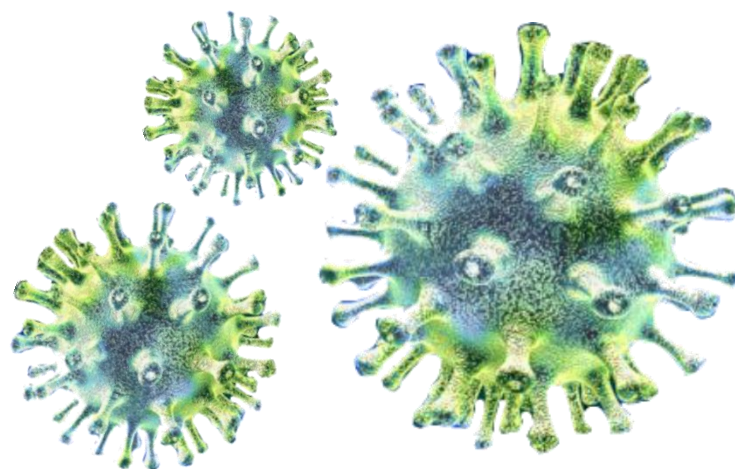


Dbać o odporność, wysypiać się, dbać o kondycję fizyczną, racjonalnie się odżywiać.

**Informacje dotyczące postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem można uzyskać dzwoniąc na infolinię**

**Narodowego Funduszu Zdrowia 800 190 590.**





Dziękuję za uwagę