

Stan na dzień 13.03.2020 r.



COVID-19

Twoje kompendium podstawowych informacji



Co to jest koronawirus?

To grupa wirusów, które u ludzi mogą powodować infekcje układu oddechowego, których przebieg w większości jest łagodny, a rzadziej poważny i mogący doprowadzić do śmierci. Koronawirusy są jedną z częstych przyczyn przeziębień. Obecnie niedostępne są szczepionki, które mogłyby zapobiegać zarażeniu koronawirusami lub je leczyć. Do grupy koronawirusów zalicza się m.in. wirus SARS, wirus MERS, endemiczne ludzkie koronawirusy (HCoV) czy też nowy koronawirus SARS-CoV-2.

Przypadki zakażenia na świecie

Najwięcej potwierdzonych przypadków zakażenia nowym koronawirusem zarejestrowano w Chinach (99%), głównie w prowincji Hubei; Korei Południowej, Iranie oraz we Włoszech.

Sprawdź, w których krajach oficjalnie potwierdzono wystąpienie koronawirusa.

[KLIKNIJ TUTAJ](#)





Jak można się zarazić nowym koronawirusem?

Główną drogą szerzenia się jest kontakt człowiek – człowiek. Na podstawie obecnie dostępnych danych zakażają osoby z objawami lub osoby wykazujące objawy choroby.

COVID-19 może najprawdopodobniej być transmitowany poprzez:

- bezpośredni kontakt fizyczny,
- bezpośredni kontakt z kroplami oddechowymi, gdy zarażona osoba kicha, kaszle lub wydycha,
- pośredni kontakt poprzez dotknięcie zanieczyszczonych powierzchni, na których wirus może przetrwać przez bardzo krótki czas.

Koronawirus może też rozprzestrzeniać się przez dotykanie obiektów lub powierzchni, które zostały wystawione na działanie wirusa, a następnie dotknięcie ust, nosa lub oczu.

Chcesz wiedzieć więcej? Odwiedź naszą stronę **www.teamprevent.pl** i zapoznaj się z dodatkowymi materiałami na temat koronawirusa. Systematycznie poszerzamy naszą bazę wiedzy.

KLIKNIJ TUTAJ



Kto jest najbardziej narażony na zakażenie się koronawirusem?

Osoby przebywające z osobami już zarażonymi w bliskiej odległości (mniej niż 1 metr), w małych lub zatłoczonych zamkniętych pomieszczeniach, nie zachowujące zasad higieny.



Kto jest najbardziej zagrożony ciężką postacią COVID-19?

Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon, są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe (np. astma, cukrzyca, choroby serca).



Co zrobić, aby chronić siebie i innych?

Zachowaj co najmniej 1 metr odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę.

Unikaj kontaktu z chorymi osobami. Jeżeli do niego doszło, uważnie obserwuj swój organizm pod kątem zmian i objawów, przez przynajmniej 14 dni od chwili kontaktu z zarażoną osobą.

Jeżeli czeka Cię podróż samolotem z obszaru wysokiego ryzyka zarażeniem, przygotuj się na dodatkową kontrolę temperatury ciała i innych objawów, które mogą towarzyszyć chorobie.

Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce.

Unikaj dotykania oczu, ust i nosa, by nie przenieść wirusa przez błony śluzowe.

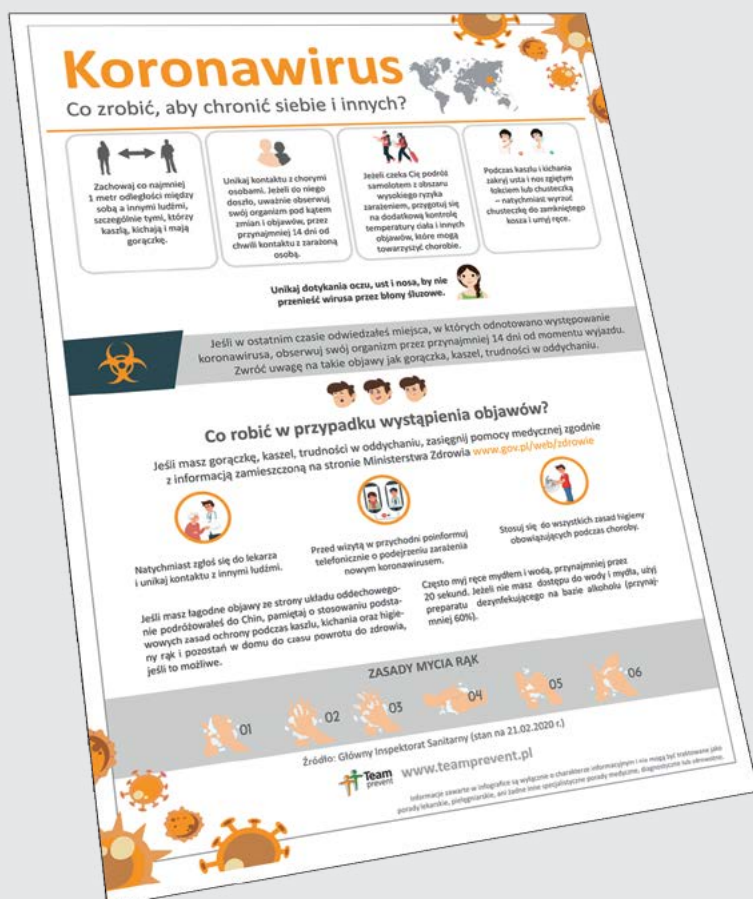
Plakat informacyjny

Jeśli chcesz otrzymać w formie graficznej podstawowe informacje na temat profilaktyki i zasad postępowania kliknij tutaj, aby pobrać plakat.

KLIKNIJ TUTAJ



Pamiętaj, że profilaktyka i przestrzeganie podstawowych zasad higieny to najważniejsze, na co powinieneś teraz zwracać uwagę.



Jak prawidłowo myć ręce?

- Krok 1 Dokładnie zwilż dłonie i nałóż mydło w ich zgięciu.
- Krok 2 Pocieraaj wyprostowane dłonie o siebie, tak by dokładnie rozprowadzić mydło.
- Krok 3 Spleć dłonie tak, by dotrzeć mydłem między palce.
- Krok 4 Namydł i pocieraaj kciuk jednej dłoni, a następnie drugiej dłoni.
- Krok 5 Dokładnie namydł oba nadgarstki.
- Krok 6 Spłucz dokładnie obie ręce wodą.
- Krok 7 Wytrzyj dłonie ręcznikiem papierowym.

Cały proces mycia rąk powinien trwać przynajmniej 20 sekund. By zapobiec pękaniu naskórka, używaj regularnie kremu do rąk.



Co zrobić kiedy wystąpią objawy?

Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej.

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni wróciłeś z kraju, w którym występuje koronawirus i masz takie objawy jak: gorączka, kaszel, duszności lub miałeś kontakt z osobą, u której potwierdzono zakażenie, powinieneś zgłosić się do szpitalnego oddziału chorób zakaźnych, najbliższego dla Twojego miejsca zamieszkania.

Z podejrzeniem zakażenia koronawirusem nigdy nie powinniśmy się zgłaszać do lekarza rodzinnego ani do SOR-u, by uniknąć dalszego rozprzestrzeniania się wirusa i nie narażać niepotrzebnie innych chorych czy personelu medycznego.

Listę szpitali z oddziałami zakaźnymi
znajdziesz na stronie Ministerstwa Zdrowia.

[KLIKNIJ TUTAJ](#)



Zawsze możesz też zadzwonić na infolinię NFZ (tel. 800 190 590) i zapytać o postępowanie w przypadku podejrzenia zarażenia się koronawirusem SARS-CoV-2.

Pamiętajmy przy tym, że grypy również nie można lekceważyć.

W przypadku, gdy nie jesteś w grupie ryzyka, a pojawiły się u Ciebie objawy grypowe takie jak:

- temperatura ciała powyżej 38°C,
- bóle mięśni i stawów,
- ogólne złe samopoczucie,
- kaszel, katar, duszność,

skontaktuj się telefonicznie z najbliższą stacją sanitarno-epidemiologiczną.



Zdrowie Twoje i Twoich współpracowników jest bezcenne. Zadbaj o to, aby otrzymali **rzetelne informacje** oraz dowiedzieli się, **jak zminimalizować ryzyko zakażenia** się koronawirusem.

Jak jeszcze możemy Ci pomóc?

Przygotowaliśmy **szkolenie stacjonarne** lub w formie **videokonferencji** „W cieniu nowego koronawirusa – profilaktyka zachorowań na wybrane choroby dróg oddechowych”. Podczas szkolenia odbędzie się również warsztat z wykorzystaniem urządzenia dermalux.

Jeśli jesteś zainteresowany szkoleniem, więcej informacji, program oraz szczegóły szkolenia znajdziesz na stronie **www.teamprevent.pl**

KLIKNIJ TUTAJ



www.teamprevent.pl



Szkolenie e-learningowe

Jeśli zależy Ci na indywidualnej i zarazem w pełni **bezpiecznej formule szkolenia** – z wykorzystaniem platformy e-learningowej, zapisz się do newslettera. Będziemy wiedzieć, że jesteś **zainteresowany szkoleniem e-learningowym**, które dostępne będzie już za kilka dni.

W programie szkolenia m.in.:

- COVID-19, grypa, przeziębienie – różnice
- Nowy koronawirus: epidemiologia, czynniki ryzyka, symptomy
- Epidemiologiczne zagrożenie w Polsce
- Fakty i mity o nowym koronawirusie
- Zapobieganie rozprzestrzenianiu się wirusów
- Higiena rąk jako podstawa minimalizowania ryzyka zakażeniem
- Postępowanie w przypadku podejrzenia zakażenia

Zapisz się do naszego newslettera, a jako pierwszy dowiesz się o nowym szkoleniu e-learningowym i innych ważnych informacjach na temat koronawirusa.
Wypełnij formularz i zostańmy w kontakcie.

[KLIKNIJ TUTAJ](#)



Jeśli interesuje Cię indywidualna
kampania edukacyjna,
skontaktuj się z nami!



Wioleta Kojzar
Dyrektor Zarządzania Zdrowiem

mobile: +48 883 318 216

e-mail: wioleta.kojzar@teamprevent.pl



Team Prevent Poland Sp. z o.o.
ul. Batorego 19, 43-200 Pszczyna
tel.: +48 32 326 3008
fax: +48 32 447 0918
e-mail: office.poland@teamprevent.pl
www.teamprevent.pl