

**WSKAZÓWKI BEZPIECZNEJ I HIGIENICZNEJ PRACY W ZWIĄZKU Z RYZYKIEM
NARAŻENIA NA WIRUSA COCID-19**

Wprowadzenie:

Koronawirusy są znane od lat 60 XX wieku, występują u ssaków i ptaków, u ludzi wywołują przeziębienie, biegunkę, zapalenie płuc, ostrą niewydolność oddechową, zaburzenia neurologiczne i kardiologiczne.

W ostatnich 20 latach 3. razy występowały epidemie podtypów, których pierwotnym rezerwuarem są nietoperze:

- 2002-2003 r. – ciężki ostry zespół niewydolności oddechowej (wirus SARS-CoV) – ok. 8 tys. pacjentów, 26 krajów, 774 zgonów (śmiertelność wśród potwierdzonych przypadków wynosiła ok. 10%);
- 2012 r. – zespół bliskowschodniej niewydolności oddechowej (wirus MERS-CoV) ok. 2,5 tys. przypadków, 27 krajów, 860 zgonów (śmiertelność wśród potwierdzonych przypadków wynosiła ok. 35%);
- X 2019 r. – zespół koronawirusowy COVID-19 (wirus Wuhan (2019-nCoV), obecna nazwa SARS-CoV-2), 120 tys. przypadków, 70 krajów, 4262 zgony (**śmiertelność wśród potwierdzonych przypadków wynosi obecnie ok. 3,4%**) – dane na dzień 11 marca 2020 r.

Okres wylegania COVID-19 wynosi od 2 do 14 dni, przeciętnie 3-5 dni.

Ryzyko ciężkiego zespołu chorobowego i zgonu wyraźnie koreluje z wiekiem tj. powyżej 60 roku życia.

Zakaźność rozpoczyna się prawdopodobnie krótko przed wystąpieniem początkowych objawów (1 doba) i utrzymuje się do ich ustąpienia. W pierwszych dniach choroby, materiał zakaźny stanowią wydzielina z nosa, gardła, oskrzeli, łzy, a w późniejszej fazie – także kał, mocz.

Zakażenie następuje drogą kropelkową oraz przez kontakt bezpośredni z wydzielinami pacjenta a także kontakt pośredni ze sprzętami i powierzchniami skażonymi wirusem.

Czas przeżycia wirusa (na podstawie danych dla SARS) na powierzchniach nieożywionych w 4°C wynosi 28 dni, natomiast w 20°C od 2 do 5 dni.

Wirus SARS-CoV-2 jest nowym czynnikiem zakaźnym więc populacja ludzka nie posiada przeciw niemu odporności i jeśli dojdzie do niekontrolowanej transmisji – spowoduje to zablokowanie systemu opieki zdrowotnej dlatego:

1. Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy (min. 1-1,5 metra).
2. Porozumiewaj się w miarę możliwości za pomocą urządzeń teleinformatycznych.
3. Regularnie i dokładnie myj ręce głównie wodą z mydłem.

4. Czy dezynfekować ręce środkiem na bazie alkoholu (min. 50%) lub innymi środkami wirusobójczymi? Główny Inspektorat Sanitarny podaje, że koronawirus jest podatny na rozpuszczalniki lipidów, co oznacza, że dokładne, co najmniej 30-sekundowe mycie rąk wodą ze zwykłym mydłem lub detergentem jest kluczowe, by ograniczyć rozprzestrzeniania się koronawirusa. Jeżeli masz możliwość umyć ręce mydłem to nie stosuj już środka do dezynfekcji (korzystamy z niego gdy nie mamy możliwości umycia rąk wodą z mydłem).
5. Staraj się NIE dotykać dłońmi okolic twarzy zwłaszcza ust, nosa i oczu.
6. Przestrzegaj higienę kaszlu i oddychania. 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. Jeżeli nie masz dostępu do wody i mydła to zdezynfekuj ręce środkiem na bazie alkoholu (min. 50%).
7. Nie obawiaj się zwracać uwagi współpracownikowi (klientom), aby nie kasłał i nie kichał w Twoim kierunku.
8. Powierzchnie dotykowe takie jak: biurka, stoły, klamki, włączniki światła, poręcze, telefony, klawiatury muszą być regularnie przecierane wodą z detergentem lub środkiem dezynfekującym.
9. Uczelnia do chwili wygaśnięcia epidemii zapewnia, aby wszystkie obszary często używane, takie jak toalety, pomieszczenia wspólne (socjalne), były minimum 2 razy dziennie starannie sprzątane z użyciem wody z detergentem. Uprzejmie prosi się pracowników o dołożenie wszelkiej staranności, aby w celu zapewnienia wysokiego bezpieczeństwa pracy w miarę potrzeb również samemu przecierać powierzchnie własnych biur i klawiatury.
10. 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.
11. Zał. plakat „jak skutecznie myć ręce”.

Ważne!

Działa infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia 800 190 590, gdzie można uzyskać informacje dotyczące postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem. Uważa się, że każda podróż, ukończona pomiędzy grudniem 2019 r. a marcem 2020 r., może nieść potencjalne niebezpieczeństwo.

SPECJALISTA
ds. SHP

mgr Lidia Dryhinicz

po konsultacji... z...
sporządził

prof. dr. hab. n. med.
Mirosław Pawczewski

KANONERZ
Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego
w Szczecinie

mgr inż. Krzysztof Goralski

.....
zatwierdził

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż 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.



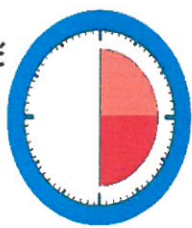
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwie nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:

