

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ИНОСТРАНЦЕВ В СВЯЗИ С ВОЗНИКНОВЕНИЕМ ОПАСНОСТИ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ

Рекомендации подготовлены на основании информации, полученной от:

- 1) Государственного центра по делам безопасности – „Рекомендации для операторов инфраструктуры критической сферы в области превентивных действий, предотвращающих распространение коронавируса SARS-CoV-2”;
- 2) Министерства Развития РП – „Рекомендации для предприятий в связи с распространением коронавируса”;
- 3) Министерства здравоохранения РП (Интернет-сайт);
- 4) Главного санэпидемиолога (Интернет-сайт).

Что такое коронавирус?

Коронавирус SARS-Cov-2 вызывает заболевание COVID-19. Название связано с молекулярным строением коронавируса. Под микроскопом его форма напоминает корону.

Каковы первые симптомы заражения коронавирусом?

Прежде всего, вирус поражает **дыхательную систему**. Обычно первые симптомы появляются в течение от 2 до максимум 14 дней с момента общения с заразившимся человеком. Если коронавирус проникнет в наш организм, вскоре появятся симптомы простуды или гриппа.

Прежде всего, имеют место:

- высокая температура (выше 38 градусов);
- тяжёлый изнуряющий кашель и одышка;
- проблемы с дыханием.

Часть больных коронавирусом жалуется на проблемы с пищеварением. Тошнота, понос и рвота напоминают т.н. «кишечный грипп» – эти симптомы могут возникнуть у части зараженных пациентов.

ОПИСАНИЕ ВИРУСА SARS-COV-2, А ТАКЖЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ COVID-19

Как часто проявляются симптомы?

Тяжелое течение заболевания наблюдается приблизительно у 15-20% больных. Летальный исход – у 2-3% больных. Вероятно, данные завышены, поскольку у многих людей, легко перенесших заболевание, анализ крови его не подтвердил.

Кто находится в группе риска?

Опасности развития тяжелой стадии заболевания (в том числе с летальным исходом) наиболее подвержены пожилые люди, те, у кого понижен иммунитет, а также страдающие другими заболеваниями, в том числе хроническими.



ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ

Мойте руки водой с мылом или дезинфицируйте их жидкостями/гелями, содержащими алкоголь

- Необходимо помнить о том, что нужно часто мыть руки с мылом, а если это невозможно – дезинфицировать их жидкостями/гелями, содержащими алкоголь (мин. 60%).
- Мытьё рук с использование вышеуказанных методов эффективно уничтожает вирус.
- Вирус может на некоторое время «поселиться» на поверхностях и предметах, если на них попали выделения из дыхательных путей (при кашле и чихании) больных людей. Существует опасность перенесения вируса на руках (например, при прикосновении к лицу или протирании глаз). В связи с этим частое мытьё рук уменьшает риск заражения.

Входя в Центр обслуживания иностранцев, каждый раз помойте руки, используя дезинфицирующую жидкость.



ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ ЗАКРЫВАЙТЕ НОС И РОТ

Если Вы кашляете и чихаете, закрывайте рот и нос согнутой в локте рукой или бумажным носовым платком. Платок выбросьте в мусорную корзину и помойте руки.

Кашляя или чихая, необходимо закрывать рот и нос согнутой в локте рукой или одноразовым носовым платком. Платок как можно быстрее нужно выбросить в закрытую мусорную корзину, а затем вымыть руки с мылом или же продезинфицировать их, пользуясь средствами, содержащими алкоголь (мин. 60%).

Закрывание носа и рта при кашле и чихании предотвращает распространение болезнетворных микробов, в том числе вирусов. Если мы не будем соблюдать этого правила, можем перенести вирус на предметы и поверхности или заразить людей, например, здороваясь с ними.



СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПРИКАСАТЬСЯ К ГЛАЗАМ, НОСУ И РТУ

Прикасаясь грязными руками к глазам, носу или рту, Вы можете перенести вирус.

Наши ладони прикасаются ко многим поверхностям, на которых могут быть клетки вируса.

Если мы будем трогать грязными руками глаза, нос или рот, мы можем перенести вирус с поверхностей на себя.

Человек притрагивается к лицу около 90 раз в день. Необходимо подавлять рефлекс прикосновения к лицу, например, работая в резиновых перчатках. Перчатки не предотвратят перенесения вируса, однако создадут психологический барьер, и мы будем избегать прикасаться к лицу.



СОБЛЮДАЙТЕ БЕЗОПАСНОЕ РАССТОЯНИЕ ОТ СОБЕСЕДНИКА

Стойте на расстоянии минимум 1-1,5 м от того, кто кашляет или чихает и у кого повышена температура. **Не прикасайтесь к собеседнику.**



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ ИЛИ ДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ ПОВЕРХНОСТИ, К КОТОРЫМ ВЫ ПРИКАСАЕТЕСЬ

Регулярно протирайте водой с чистящим или дезинфицирующим средством письменные столы, прилавки и столы, дверные ручки, выключатели, перила и пр.



РЕГУЛЯРНО ДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ ТЕЛЕФОН И НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ИМ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

Для дезинфекции используйте влажные салфетки, пропитанные дезинфицирующим средством.

ПОМНИТЕ

В случае, если возникнет подозрение заражения, а у Вас еще не будет симптомов болезни, оставайтесь дома. **Избегайте общения с другими людьми**, чтобы не распространять вирус.

Со всеми вопросами, касающимися Вашего состояния здоровья, обращайтесь **ПО ТЕЛЕФОНУ** или используйте другие методы удалённого общения.

НЕ ОБРАЩАЙТЕСЬ В ПОЛИКЛИНИКУ К ТЕРАПЕВТУ (если только Вас не запишут на определенный день и час) **и не идите в больницу**, прежде чем Вы не согласуете заранее, куда Вам обратиться и необходимо ли это. **Воспользуйтесь ТЕЛЕФОННОЙ КОНСУЛЬТАЦИЕЙ.**

Один больной пациент (**в том числе Вы**) может быть источником заражения всех остальных, сидящих в очереди на приём.

ПОМНИТЕ

- **ПОВЫШАЙТЕ СВОЙ ИММУНИТЕТ**
- **ХОРОШО ВЫСЫПАЙТЕСЬ**
- **ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЁМ ФИЗИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ**
- **РАЦИОНАЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ**

Что значит общаться с лицом, зараженным коронавирусом SARS-CoV-2?

- стоять рядом с больным или разговаривать с ним, находясь на расстоянии менее 2 метров – в течение более 15 минут;
- беседовать довольно долгое время с человеком, у которого выражены признаки заболевания, стоя лицом к лицу;
- общаться с близким нам человеком, другом или коллегой, который болен;
- жить с больным под одной крышей или в одной комнате.

ПОМНИТЕ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОВЕРЕННЫЕ ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ О КОРОНАВИРУСЕ



Используйте информацию из достоверных источников, основанную на научных доказательствах. Вы найдете её на сайтах Министерства здравоохранения (www.gov.pl/zdrowie) и Главной санитарной инспекции (www.gis.gov.pl).

Информацию о том, как себя вести в случае подозрения заражения коронавирусом, можно получить, позвонив на инфолинию Национального фонда здравоохранения

Инфолиния НФЗ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus