

STOSOWANIE ŚRODKÓW ZAPOBIEGAWCZYCH SKUTECZNIE OGRANICZA ROZPRZESTRZENIANIE SIĘ WIRUSA SARS-CoV-2 POD WARUNKIEM, ŻE SĄ PRZESTRZEGANE

Ważna jest nie tylko izolacja osób z objawami COVID-19, ale również kwarantanna osób, które miały kontakt z osobą zakażoną lub z podejrzeniem zakażenia.

- Porównaj krzywą czerwoną z zieloną na wykresie.
- Im wyższy jest poziom stosowania w danej populacji środków zapobiegawczych (zwłaszcza kwarantanny i ograniczenia kontaktów z innymi ludźmi w przypadku objawów infekcji), tym rozprzestrzenianie się zakażeń SARS-CoV-2 jest niższe – liczba osób zakażonych rośnie wolniej i osiąga liczbę niższą.

Symulacja rozprzestrzeniania się wirusa SARS-CoV-2



Obecnie nie ma szczepionki przeciw SARS-CoV-2. Jedyną metodą zapobiegania jest ograniczenie potencjalnej ekspozycji na zakażenie.



prawidłowo i często myj ręce wodą z mydłem lub zdezynfekuj je płynem na bazie alkoholu (co najmniej 60%)



zrezygnuj z uczestnictwa w dużych zgromadzeniach



unikaj dotykania dłońmi oczu, nosa i ust



korzystaj ze sprawdzonych źródeł informacji o COVID-19



często myj lub zdezynfekuj powierzchnie dotykowe (np. klamki) z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego



odżywiaj się zdrowo i odpowiednio nawadniaj organizm



nie korzystaj z telefonu podczas spożywania posiłków i regularnie go dezynfekuj (np. wilgotnymi chusteczkami ze środkiem dezynfekującym)



zastaniaj usta i nos podczas kichania i kaszlu przedramieniem lub chusteczką jednorazową (po użyciu wyrzuć ją do kosza)



zachowaj bezpieczną odległość – co najmniej 1-1,5 metra od osoby chorej



przestrzegaj kwarantanny i innych zaleceń służb sanitarnych oraz personelu medycznego

*szczegółowe zalecenia i ich wyjaśnienie znajdziesz na stronie Medicover (medicover.pl/koronawirus)

Jeżeli masz objawy wskazujące na infekcję, tj. gorączkę, kaszel, trudności z oddychaniem:

- zostań w domu
- ogranicz kontakty z innymi ludźmi
- szukaj zdalnie pomocy medycznej – skontaktuj się z lekarzem Medicover korzystając z Telefonicznej Porady Medycznej (pod numer 500 900 510) lub za pośrednictwem czatu w aplikacji Medicover OnLine (mol.medicover.pl)

Opracowanie własne na podstawie:

Anderson R.M., Heesterbeek H., Klinkenberg D., Hollingsworth T.D. Lancet 2020 (6 March), [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30567-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30567-5).

NEJM Journal Watch March 8th 2020, <https://blogs.jwatch.org/hiv-id-observations/index.php/as-testing-ramps-up-diagnoses-of-coronavirus-disease-in-the-u-s-will-soon-increase-substantially-how-will-we-respond/2020/03/08/> (dostęp: 11.03.2020 r.).

Środki zapobiegawcze opracowano na podstawie rekomendacji Centers for Disease Control and Prevention (CDC) i Głównego Inspektora Sanitarnego (GIS).

Data utworzenia dokumentu: 12.03.2020 r.

JAK ODRÓŻNIĆ OBJAWY COVID-19 OD PRZEZIĘBIENIA I GRYPY?

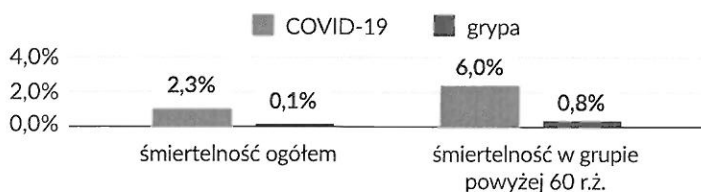
- 1 Najczęstsze objawy COVID-19 to: gorączka (ok. 90%), suchy kaszel (ok. 70%) i zmęczenie (ok. 40%).

OBJAW	CZĘSTOŚĆ WYSTĘPOWANIA OBJAWÓW		
	COVID-19 (spowodowana zakażeniem koronawirusem SARS-CoV-2)	PRZEZIĘBIENIE	GRYPA
Gorączka	bardzo często	rzadko	często
Kaszel	często (zwykle suchy)	zwykle łagodny	często (zwykle suchy)
Zmęczenie	czasami	czasami	często
Skrócenie oddechu	czasami	-	-
Katar	-	często	-
Zatkany nos	rzadko	często	czasami
Ból mięśni lub stawów	czasami	często	często
Ból gardła	czasami	często	czasami
Ból głowy	czasami	rzadko	często

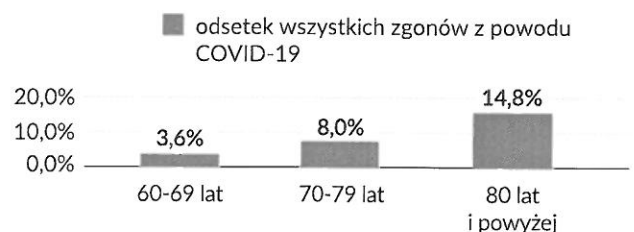
Katar i zatkany nos są bardzo rzadko objawami COVID-19 – wskazują one raczej na przeziębienie lub grypę.

2 Osoby starsze są szczególnie zagrożone

Śmiertelność w grupie osób powyżej 60. r.ż. może być nawet 7-krotnie wyższa z powodu COVID-19 niż grypy sezonowej




Śmiertelność osiąga nawet 15% w grupie wiekowej ≥ 80. r.ż.



*dane w przeliczeniu na populację osób zakażonych

- Około 80% osób z COVID-19 ma łagodny przebieg choroby
- Średni czas leczenia COVID-19 trwa około 2 tygodni przy występowaniu objawów łagodnych
- Terapia osób w stanie ciężkim (z niewydolnością oddechową, dysfunkcją wielonarządową i wstrząsem septycznym) może trwać od 3 do 6 tygodni

COVID-19 - JAKIE SĄ OBJAWY, ILE TRWA?

Jeżeli pojawiły się u Ciebie:  wysoka gorączka (> 38°C) +  kaszel i/lub duszność, skontaktuj się telefonicznie z pracownikami służb sanitarnych lub zgłoś się do oddziału zakaźnego (nie używając transportu publicznego).

Czas od kontaktu z osobą zakażoną do wystąpienia objawów może trwać od 1 do 14 dni – dlatego zaleca się 14-dniową kwarantannę od momentu prawdopodobnego kontaktu z osobą zakażoną lub powrotu z krajów, gdzie występuje transmisja.

Czy wiesz, że... W przebiegu COVID-19 mogą występować również inne objawy grypopodobne, m.in.: ból głowy, mięśni i/lub stawów, biegunka, ale zdecydowanie u mniejszej liczby chorych – nie są to objawy charakterystyczne, które wskazują na ryzyko zakażenia SARS-CoV-2.

Jak wygląda przebieg choroby COVID-19*?

*u osoby nie będącej w grupie ryzyka tj. osoby z chorobami układu krążenia, cukrzycą, chorobami układu oddechowego, nadciśnieniem tętniczym, a także osoby starsze i przyjmujące leki immunosupresyjne

Czas	Kontakt	DOM/PRACA		ODDZIAŁ ZAKAŹNY (5-15 dni od kontaktu)										
		1-4 dni od kontaktu		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Gorączka (°C)		37,2	> 38*	38	39	39,4	39,1	39,4	38,8	39,4	37,3 poprawa	36,8	36,8	36,3
Kaszel														
Duszności														
Zatkany nos														
Zmęczenie														
Nudności														
Wymioty														
Biegunka														
Ból brzucha														

*w razie wystąpienia gorączki powyżej 38 stopni C i suchego kaszlu lub duszności należy niezwłocznie skontaktować się telefonicznie ze służbami sanitarnymi lub zgłosić się na oddział zakaźny

Moment wystąpienia poszczególnych objawów oraz czas ich trwania może się różnić.

Model opracowano na podstawie opublikowanych przypadków z Chin i Stanów Zjednoczonych. Opracowanie własne na podstawie: Holshue M.L., DeBolt Ch., Lindquist S., i wsp. N Engl J Med. 2020l 382: 929-936. Zhou F., Yu T., Du R i wsp. Lancet, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30566-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30566-3) oraz Schematu postępowania dla POZ i NIŚOZ. Wytycznych Ministerstwa Zdrowia i GIS dla POZ i NPL – stan 08.03.2020.

- Czas leczenia COVID-19 zwykle trwa 14 dni, ale może wydłużyć się do 3-6 tyg. przy ciężkim przebiegu
- Aż 80% chorych ma łagodny przebieg choroby COVID-19
- Ryzyko zgonu wynosi około 2,3%

ZOSTAŃ W DOMU – CHROŃ SIEBIE I INNE OSOBY PRZED ZAKAŻENIEM SARS-CoV-2!

Opracowanie własne na podstawie danych opublikowanych przez Światową Organizację Zdrowia i Centrum Kontroli i Prewencji Chorób, Główny Inspektorat Sanitarny i Ministerstwo Zdrowia oraz <https://ourworldindata.org/coronavirus> (dostęp: 16.03.2020 r.), Holshue M.L., DeBolt Ch., Lindquist S., i wsp. N Engl J Med. 2020l 382: 929-936, Zhou F., Yu T., Du R i wsp. Lancet, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30566-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30566-3).

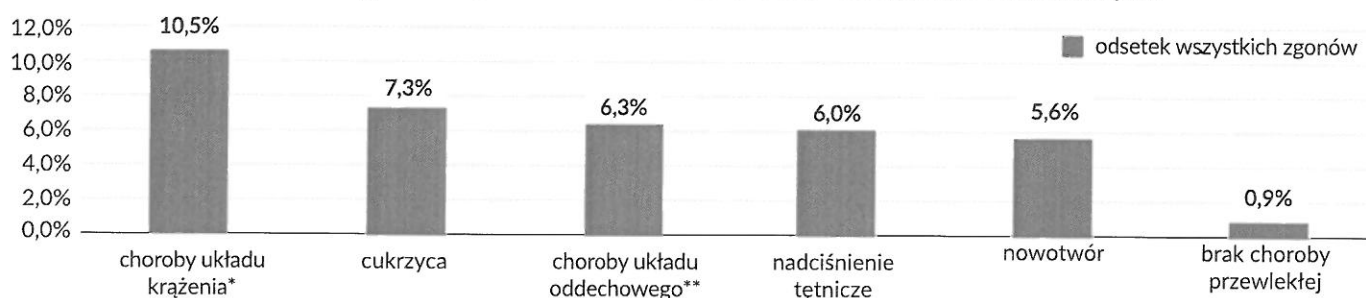
Data utworzenia dokumentu: 17.03.2020 r. (aktualizacja: 02.04.2020 r.)

GRUPY RYZYKA ZAKAŻENIA SARS-CoV-2

CHROŹMY SZCZEGÓLNIIE OSOBY STARSZE I Z CHOROBYMI PRZEWLEKŁYMI

- 1** Odsetek zgonów z powodu COVID-19 jest wyższy u osób z chorobami przewlekłymi, zwłaszcza układu krążenia.

Odsetek zgonów z powodu COVID-19 u osób z chorobami przewlekłymi



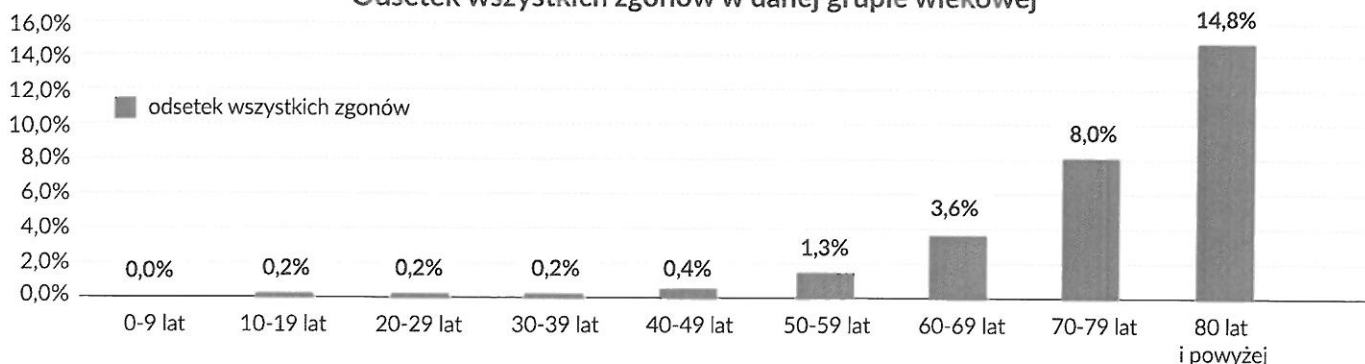
*w tym: choroba wieńcowa serca, zawał, udar, niewydolność serca i inne choroby serca; bez nadciśnienia tętniczego

**łącznie z astmą

Co 10 osoba z chorobą układu krążenia, która została zakażona SARS-CoV-2 umarła.

- 2** Im starsza grupa wiekowa, tym ryzyko zgonu z powodu COVID-19 jest wyższe

Odsetek wszystkich zgonów w danej grupie wiekowej



COVID-19 ma łagodny przebieg u dzieci młodszych, szczególnie zagrożone są osoby starsze.

Odsetek zgonów:

- oznacza stosunek liczby zgonów do liczby przypadków
- obrazuje ryzyko zgonu, jeśli osoba z danej grupy zostanie zakażona wirusem SARS-CoV-2

INSTRUKCJA NOSZENIA MASKI OCHRONNEJ

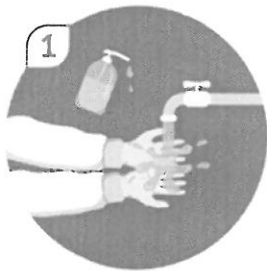
noś
maskę,
kiedy:

- jesteś chory (kichasz lub kaszlesz),
- osoba, w towarzystwie której przebywasz może być chora
- gdy opiekujesz się osobą chorą

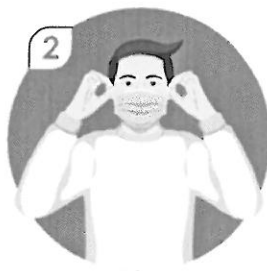
ZASADY UŻYWANIA MASKI OCHRONNEJ:

- załóż maskę tak, aby szczelnie przykryć usta i nos
- podczas używania unikaj dotykania maski; jeśli to zrobisz, umyj ręce wodą z mydłem lub zdezynfekuj je środkiem na bazie alkoholu (min. 60%)
- wymień maskę na nową, gdy tylko poczujesz, że stała się wilgotna
- po każdym dotknięciu zużytej maski, umyj lub zdezynfekuj ręce
- nie używaj ponownie masek jednorazowego użytku
- noszenie maski jest efektywne tylko wtedy, gdy dbasz o jednoczesną higienę rąk

JAK POPRAWNIE ZAŁOŻYĆ MASKĘ?



1
Przed założeniem maski dokładnie umyj lub zdezynfekuj ręce. Sprawdź, czy maska nie jest uszkodzona.



2
Upewnij się, że kolorowa strona maski jest skierowana na zewnątrz. Umieść maskę na twarzy, zakryj nos, usta i podbródek.

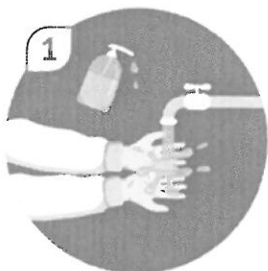


3
Jeżeli maska jest wyposażona w elastyczny, sztywny pasek, dognij go tak, aby dobrze przylegał do grzbietu nosa. Jeśli maska ma gumki, zaczepek je o uszy, a jeśli tasiemki – zawiąż je z tyłu głowy.



4
Upewnij się, że maska szczelnie przylega do twarzy i podbródka. Sprawdź, czy jej dolna krawędź znajduje się pod brodą.

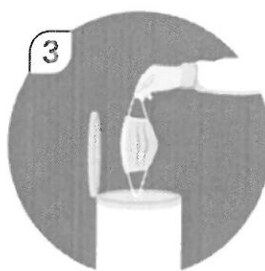
JAK BEZPIECZNIE ZDJĄĆ MASKĘ?



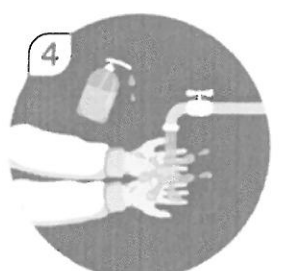
1
Przed zdjęciem maski dokładnie umyj ręce wodą z mydłem lub zdezynfekuj je środkiem na bazie alkoholu (min. 60%).



2
Aby usunąć maskę, chwyć za dolne, bez dotykania przedniej części maski, a następnie za górne tasiemki lub gumki i ostrożnie ją zdejmij.



3
Bezwzględnie wyrzuć ją do zamkniętego pojemnika.



4
Umyj ręce wodą z mydłem lub zdezynfekuj je środkiem na bazie alkoholu (min. 60%).