

Drodzy Wychowankowie, chcę Wam podpowiedzieć jak najszybciej można się zarazić.

Co musimy wiedzieć o koronawirusie?

Wirus 2019-nCoV przenosi się drogą kropelkową. Choć obecnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi to możemy stosować inne metody zapobiegania zakażeniu. Metody te stosuje się również w przypadku zapobiegania innym chorobom przenoszonym drogą kropelkową np. grypie sezonowej.

Przede wszystkim należy pamiętać o częstej dezynfekcji rąk. Częste mycie rąk za pomocą mydła i wody lub płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60 proc.) zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.

Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków i wirusów. Jeśli kichasz lub kaszlesz w dłonie, możesz zanieczyścić przedmioty lub dotykane osoby. Dlatego eksperci podkreślają o tym by strumień kaszlu/kichnięcia kierować w zgięty łokieć, a najlepiej w chusteczkę, którą należy wyrzucić do kosza po czym zdezynfekować ręce.

Jeżeli będziemy stosować się do zaleceń ekspertów mamy duże szanse na uchronienie się od zarażenia się lub dalszego rozprzestrzeniania zakażenia.

Warto też pamiętać, że nie wszyscy mogą stosować się do wytycznych.

Wówczas powinniśmy zważać na:

Banknoty

Banknoty mogą przenosić wirusy i bakterie. Eksperci podkreślają, że nie należy być zbyt zaniepokojonym tym faktem. Ryzyko wciąż jest stosunkowo

niewielkie, dopóki ktoś nie wykorzysta banknotów do zasłony podczas np. kichnięcia. Z kolei monety z natury stanowią bardzo niedogodne środowisko dla rozwoju dla bakterii i wirusów.

Klamki od drzwi

Często ich dotykanie jest nieuniknione, a kontakt z nimi ma wiele osób. Ważne by pozostać świadomym tego faktu i po każdym kontakcie z tym przedmiotem dezynfekować ręce.

Ogólnodostępne przestrzenie i elementy biurowe, np. w kuchni

W kuchni biurowej styczność ze sprzętami takimi jak ekspres do kawy, mikrofalówka czy naczynia to kolejne obiekty, z którymi styczność może mieć wiele osób. Dlatego tu również zalecana jest dezynfekcja rąk po każdym kontakcie.

Bankomaty oraz biletomaty

Jeśli pobieramy pieniądze z bankomatu, czy kupujemy coś poprzez specjalne automaty, to również jesteśmy narażeni na styczność z ekranem czy klawiaturą, z którymi wcześniej kontakt mogły mieć niezliczone ilości przechodniów.

Warto być tego świadomym.

Poręcze

Poręcze przy schodach, windach, czy w komunikacji miejskiej to elementy dotykane dziennie przez tysiące innych osób. W przypadku komunikacji kontakt z tymi powierzchniami jest często nieunikniony. Eksperti zalecają, żeby niezwłocznie po opuszczeniu transportu zdezynfekować dłonie.

Publiczne toalety

To kolejna przestrzeń, w której ludzie często np. dmuchają nos, co ułatwia rozprzestrzenieniu kropelkowego wirusa.

Przestrzeń szpitalna

Uścisk dłoni i kontakt zarażonego z powierzchnią to częsta droga transmisji chorób w placówkach medycznych. Dlatego pracownikom zaleca się częstą dezynfekcję rąk. Jeśli jesteśmy pacjentem w placówce lub przebywamy tam w ramach odwiedzin warto pamiętać o myciu rąk w trakcie pobytu i po opuszczeniu placówki.

Telefony

W dobie smartfonów zagrożenie przenoszenia tą drogą jest ograniczone. Wciąż należy uważać na kontakt z telefonem stacjonarnym czy domofonem, do którego mają dostęp nasi współpracownicy .

Transport publiczne

Podróże międzynarodowe to znaczący czynnik ryzyka do transmisji wirusa. Jeśli mamy taką możliwość, warto przetrzeć swoje siedzenie czy podstawkę do jedzenia lub na telefon, zanim będziemy mieli bezpośredni kontakt z tą przestrzenią.

POZ-y, Apteki

Choć Ministerstwo Zdrowia i Państwowa Inspekcja Sanitarna kategorycznie odradza kierowanie się pacjentów do przychodni Podstawowej Opieki Zdrowotnej czy aptek w przypadku podejrzenia zakażenia koronawirusem, to i tak należy brać pod uwagę promil szansy, że ktoś potencjalnie zakażony popełni ten błąd. Zazwyczaj w takich miejscach udostępnione są dozowniki do dezynfekcji – warto z nich skorzystać.

Przesyłam pozdrowienia J.H.