**Informacja Głównego Inspektora Sanitarnego dla uczelni w związku z potencjalnym ryzykiem zakażenia koronawirusem**

Koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Najczęściej występujące objawy zakażenia koronawirusem to gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem.

1. **Koronawirus przenosi się:**
   * Bezpośrednio, drogą kropelkową. Zawierające wirusa drobne kropelki powstają w trakcie kaszlu, kichania, mówienia i mogą być bezpośrednią przyczyna zakażenia.
   * Odległość 1-1,5 m od drugiej osoby, z którą rozmawia się, traktowana jest jako bezpieczna pod warunkiem, że osoba ta nie kaszle i nie kicha w naszym kierunku.
   * Pośrednio poprzez skażone wydzieliną oddechową (podczas kichania czy kaszlu) przedmioty i powierzchnie. Wirus ma zdolność do krótkotrwałego przebywania na powierzchniach i przedmiotach jeśli skażone zostały wydzieliną oddechową (w trakcie kaszlu, czy kichania) osób chorych. Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach np. dotykając twarzy lub pocierając oczy.

**Wirus ten, jako wirus osłonkowy, podatny jest na działanie wszystkich rozpuszczalników lipidów. Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu.**

1. **Zaleca się:**
   * Zachować bezpieczną odległość od rozmówcy (1-1,5 metra).
   * Promować regularne i dokładne mycie rąk przez studentów, pracowników i kontrahentów przy użyciu wody z mydłem lub dezynfekcję rąk środkiem na bazie alkoholu:
     + upewnij się, że studenci, pracownicy i kontrahenci mają dostęp do miejsc, w których mogą myć ręce mydłem i wodą,
     + umieść dozowniki z płynem odkażającym w widocznych miejscach, w budynkach uniwersytetu i upewnij się, że dozowniki te są regularnie napełniane,
     + wywieś plakaty promujące prawidłowe techniki mycia rąk,
     + połącz to z innymi środkami komunikacji, takimi jak np. szkolenia przez specjalistów ds. bezpieczeństwa i higieny pracy.
   * Informować o zasadzie niedotykania dłońmi twarzy, zwłaszcza okolic ust, nosa i oczu.  
     **Światowa Organizacja Zdrowia nie zaleca noszenia maseczek ochronnych przez osoby zdrowe. Maseczki ochronne powinny nosić osoby chore, osoby opiekujące się chorymi oraz personel medyczny pracujący z pacjentami podejrzewanymi o zakażenie koronawirusem.**
   * Zapewnić, aby miejsca nauki były czyste i higieniczne:
     + powierzchnie dotykowe w tym biurka, lady i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze i inne przedmioty (np. telefony, klawiatury) muszą być regularnie wycierane środkiem dezynfekującym, lub przecierane woda z detergentem,
     + wszystkie obszary często używane, takie jak toalety, pomieszczenia wspólne (aule, sale dydaktyczne, strefy samodzielnej nauki) powinny być regularnie i starannie sprzątane, z użyciem wody z detergentem.
   * Podać w ogólnodostępnych komunikatach, przygotowywanych przez uczelnię, informacji, gdzie należy się zgłosić w przypadku choroby, podejrzenia zakażenia lub kontaktu z osobą zakażoną (informacje te znajdują się poniżej niniejszego opracowania).
   * Upowszechnić informację, że w sytuacji podejrzenia przypadku (tu: zakażenia - definicja - patrz pkt 3) udając się do oddziału zakaźnego należy unikać środków komunikacji publicznej, a jeśli to niemożliwe – założyć na nos i usta maseczkę, która stanowi pierwszą barierę rozprzestrzeniania się wirusa.
2. **Podejrzenie przypadku**

Osoba podejrzana o zakażenie koronawirusem to każdy kto:

* + przebywał w kraju, w którym występuje transmisja koronawirusa,  
    LUB  
    miał bliski kontakt z osobą zakażoną,  
    (i)
  + nie minęło 14 dni od pobytu lub kontaktu,  
    (i)
  + obserwuje u siebie takie objawy, jak:
    - gorączka,
    - kaszel,
    - duszność.

1. **Jeśli podejrzewasz, że ktoś może mieć ostrą chorobę układu oddechowego na skutek zakażenia koronawirusem:**
   * pamiętaj o konieczności bezzwłocznego, telefonicznego powiadomienia stacji sanitarno-epidemiologicznej, lub zgłoszenia się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.
2. **Co to znaczy, że ktoś miał bliski kontakt z osobą zakażoną koronawirusem:**
   * pozostawał w bezpośrednim kontakcie z osobą chorą lub w kontakcie w odległości mniejszej niż dwa metry przez ponad 15 minut;
   * prowadził przez dłuższy czas rozmowę twarzą w twarz z osobą mającą objawy choroby;
   * osoba zakażona należy do grupy najbliższych przyjaciół lub kolegów;
   * osoba zakażona mieszka w tym samym gospodarstwie domowym, w tym samym pokoju hotelowym, w akademiku.

**Osoby z bliskiego kontaktu NIE są uważane za zakażone, jeżeli czują się dobrze i nie mają objawów choroby. Jest mało prawdopodobne, aby rozprzestrzeniły infekcję na inne osoby, jednak zaleca im się:**

* + pozostanie w domu przez 14 dni od ostatniego kontaktu z osobą chorą i prowadzenie samoobserwacji - codzienny pomiar temperatury i świadome zwracanie uwagi na swój stan zdrowia,
  + poddanie się monitoringowi epidemiologicznemu - w szczególności udostępnienie numeru telefonu w celu umożliwienia codziennego kontaktu i przeprowadzenia wywiadu odnośnie stanu zdrowia przez pracownika stacji sanitarno-epidemiologicznej.
  + Jeżeli w ciągu 14 dni samoobserwacji wystąpią następujące objawy: gorączka, kaszel, duszność, problemy z oddychaniem - należy bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

**Kwarantannę można skrócić w przypadku, gdy wyniki testów na obecność koronawirusa u osoby podejrzanej o zakażenie wyszły negatywne (a z którą osoba poddana kwarantannie miała kontakt). Decyzję o skróceniu kwarantanny podejmuje właściwy państwowy powiatowy inspektor sanitarny.**

**WAŻNE**

**Działa infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia 800 190 590, gdzie można uzyskać informacje dotyczące postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.**

1. **Podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny**

Należy pamiętać o przestrzeganiu podstawowych zasad zapobiegawczych, które istotnie wpłyną na ograniczenie ryzyka zakażenia koronawirusem:

* 1. **Często myj ręce –**instrukcja jak poprawnie myć ręce znajduje się poniżej.  
     Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%).  
     Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach np. dotykając twarzy lub pocierając oczy. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.
  2. **Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu**  
     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 lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów. Jeśli nie przestrzega się tej zasady można łatwo zanieczyścić przedmioty, powierzchnie lub dotykane, np. przy powitaniu, osoby.
  3. **Zachowaj bezpieczną odległość**  
     Należy zachować co najmniej 1-1,5 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha i ma gorączkę. Gdy ktoś z chorobą układu oddechowego kaszle lub kicha, wydala pod ciśnieniem małe kropelki zawierające wirusa. Jeśli jest się zbyt blisko, można wdychać wirusa.
  4. **Unikaj dotykania oczu, nosa i ust**  
     Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.
  5. **Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej**  
     Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej zgodnie z wytycznymi opublikowanymi na stronie internetowej Ministerstwa Zdrowia lub Głównego Inspektoratu Sanitarnego. Objawy ze strony układu oddechowego z towarzyszącą gorączką mogą mieć wiele przyczyn np. wirusową (wirusy grypy, adenowirusy, rynowirusy, koronawirusy, wirusy paragrypy) czy bakteryjną (pałeczka *Haemophilusinfluenzae*a, pałeczka krztuśca, chlamydia, mykoplazama). W zależności od historii twojej podróży oraz innych okoliczności, nowy koronawirus może być jedną z nich.
  6. **Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do Chin i innych obszarów występowania koronawirusa**  
     Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do miejsc występowania koronawirusa, starannie stosuj podstawowe zasady higieny oddychania oraz higieny rąk i pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe.
  7. **Unikaj spożywania surowych lub niedogotowanych produktów pochodzenia zwierzęcego**  
     Ostrożnie obchodź się z surowym mięsem, mlekiem lub narządami zwierzęcymi, aby uniknąć krzyżowego zanieczyszczenia poprzez niegotowaną żywność, zgodnie z dobrymi zasadami bezpieczeństwa żywności.
  8. **Chroń siebie i innych przed zachorowaniem przez skrupulatne stosowanie się do ww. zasad.**