

Informacja dla pracowników, studentów i gości Wydziału Matematyki i Informatyki UJ w zakresie podstawowych środków ochronnych przeciwko nowemu koronawirusowi wywołującemu ZAPALENIE PŁUC - chorobę COVID-19

- Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje ZAPALENIE PŁUC - chorobę o nazwie COVID-19.
- Choroba objawia się najczęściej gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem.
- Wirus przenosi się drogą kropelkową.
- Aktualnie nie ma szczepionki przeciw koronawirusowi.
- Można natomiast stosować inne metody zapobiegania zakażeniu, zaprezentowane poniżej.

ZALECENIA:

Często myj ręce mydłem, używaj płynów / żeli dezynfekujących (min. 30sek)

Myj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%).

Dlaczego? Koronawirus jest podatny na rozpuszczalniki lipidów. Dokładne, co najmniej 30 sekundowe mycie rąk wodą z mydłem lub detergentem, jest kluczowe, by ograniczyć JEGO rozprzestrzenianie się.

Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania

Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce (zgodnie z zasadą jw.).

Dlaczego? 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.

Zachowaj bezpieczną odległość

Zachowaj co najmniej **2 metry** odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę.

Dlaczego? Gdy ktoś zarażony wirusem powodującym chorobę układu oddechowego, taką jak COVID-19, kaszle lub kicha, wydala pod ciśnieniem małe kropelki śliny i śluzu zawierające wirusa. Jeśli jesteś zbyt blisko, istnieje ryzyko, że możesz wdychać wirusa.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.

Unikaj dotykania twarzy - okolic oczu, nosa i ust rękami. Nie podawaj innym rąk na powitanie w trakcie spożywania posiłków.

Dlaczego? Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być skażone wirusem. Poprzez drapanie nosa, pocieranie oczu, opieranie się na brodzie, czy zbliżanie palców do ust możemy przenieść wirusa z powierzchni do swojego organizmu. Podając dłonie na powitanie w czasie posiłku zwiększasz ryzyko zachorowania.

Masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu - zasięgnij pomocy medycznej

W przypadku gorszego samopoczucia, zwłaszcza gorączki i innych objawów grypopodobnych, powstrzymaj się od wychodzenia z domu i spotkań z innymi osobami.

Dlaczego? Objawy ze strony układu oddechowego z towarzyszącą gorączką mogą mieć wiele przyczyn np. wirusową (koronawirusy itd.) czy bakteryjną (pałeczka krztuśca, mykoplazama itd.).

Zaleca się używanie masek na twarz przez zdrowych ludzi w celu zapobieżenia rozprzestrzenianiu się SARS-Cov-2

Używaj maseczek nie tylko wtedy, gdy masz objawy ze strony układu oddechowego (kaszel lub kichanie), podejrzewasz u siebie infekcję SARS-Cov-2 lub opiekujesz się osobą z podejrzeniem infekcji SARS-Cov-2.

Byłeś w rejonie zagrożonym, poddaj się 14 dniowej kwarantannie

W celu ograniczenie ryzyka związanego z ewentualnym zakażeniem, po powrocie z miejsc, gdzie odnotowano przypadki koronawirusa, zalecane jest poddanie się dwu tygodniowej kwarantannie.

ZACHOWAJ ZDROWIE



Podczas kaszlu lub kichania **ZAKRYJ USTA** i **NOS** zgiętym łokciem lub chusteczką – **NATYCHMIAST WYRZUĆ** chusteczkę i **UMYJ RĘCE**



NIEZWŁOCZNIE WYRZUĆ po każdym użyciu **MASECZKĘ** jednorazowego użytku oraz **UMYJ RĘCE** po zdjęciu maseczki



Jeśli zdecydujesz się nosić maseczkę, upewnij się, że **ZAKRYWA** ona **USTA** i **NOS** – unikaj dotykania założonej maski



Źródło: Ministerstwo Zdrowia