

10 rad od ekspertów WHO w związku z koronawirusem

W Europie rośnie liczba osób zarażonych koronawirusem SARS-CoV-2 wywołującym COVID-19. Również w Polsce potwierdzono kilkadziesiąt przypadków zachorowań. Eksperci ds. chorób zakaźnych ze Światowej Organizacji Zdrowia dają dziesięć rad, jak zabezpieczyć się przed infekcją.

1. **Myj ręce tak często, jak to możliwe**
2. **Dezynfekuj przedmioty i powierzchnie**
3. **Unikaj kontaktów z osobami chorymi**
4. **Nie dziel się ręcznikiem z osobą chorą**
5. **Zrezygnuj z czułych powitań**
6. **Nie dotykaj twarzy**
7. **Unikaj tłumów w czasie największego zagrożenia**
8. **W miejscach publicznych noś rękawiczki**
9. **Ogranicz obieg dokumentów**
10. **Dbaj o siebie**

Myj ręce tak często, jak to możliwe

To najważniejsze zalecenie. Mycie rąk wodą z mydłem przez 20-40 sekund jest najlepszą profilaktyką. Koronawirus SARS-CoV-2 przenosi się drogą kropelkową, poprzez kichanie i kaszel (inne drogi zarażenia są jeszcze nie do końca poznane). Podczas kaszlu i kichania odruchowo zasłaniamy usta dłonią, na której pozostają kropelki śliny. Częste i co najważniejsze - dokładne mycie rąk skutecznie chroni przed rozprzestrzenianiem się koronawirusa SARS-CoV-2, ale również innych patogenów, np. wirusa grypy

Dezynfekuj przedmioty i powierzchnie

Nie ma dokładnych badań, jak długo koronawirus SARS-CoV utrzymuje się na powierzchniach. Naukowcy, którzy przeanalizowali badania nad wcześniejszymi koronawirusami sugerują, że może to być czas od kilku godzin do nawet dziewięciu dni. Warto jednak wiedzieć, że zdolność do przeżycia koronawirusów na powierzchni maleje w temperaturze 30-40°C, a w przypadku większości badanych koronawirusów nie przeżywa w starciu z detergentami. Sprawdź: Koronawirusy mogą żyć poza organizmem nawet do dziewięciu dni. Eksperci z WHO zalecają systematyczne odkażanie preparatami na bazie alkoholu blatów biurek i blatów kuchennych, telefonów komórkowych, klawiatur, pilotów od telewizorów, klamek w drzwiach. To przedmioty i miejsca, na których gromadzą się patogeny. W przypadku odkażania urządzeń elektronicznych zalecamy ostrożność.

Unikaj kontaktów z osobami chorymi

Nie dojadaj posiłku po osobie chorej, nie korzystaj ze sztućców i naczyń, z których korzystała ta osoba. Jeśli pomagasz osobie chorej, nie tylko na COVID-19, po każdym kontakcie z przedmiotami, które dotykała dokładnie umyj i zdezynfekuj ręce. W ten sposób ograniczasz transmisję patogenów chorobotwórczych.

Nie dziel się ręcznikiem z osobą chora

Gdy w domu znajduje się osoba chora, zadbaj o to, żeby miała własne ręczniki, które są często wymieniane na świeże. Na powierzchni ręczników gromadzi się mnóstwo patogenów. Pierz ręczniki w wysokiej temperaturze.

Zrezygnuj z czułych powitań

WHO rekomenduje, żeby na czas rozprzestrzeniania się koronawirusa SARS-CoV-2 zrezygnować z powitań, takich jak podawanie dłoni, uścisk czy całus w policzek. Na dłoniach znajduje się najwięcej patogenów, a nie zawsze mamy możliwość częstego mycia rąk. Jest dużo alternatywnych metod powitania, które możesz wykorzystać w kontakcie z drugim człowiekiem.

Nie dotykaj twarzy

Nawet nie zdajemy sobie sprawy jak często dotykamy rękoma ust, oczu i okolic twarzy. Właśnie w ten sposób najłatwiej przetransferować zanieczyszczenia z dłoni. Na pewno nie łatwo będzie kontrolować ten nieświadomy nawyk pocierania twarzy, ale warto zwracać na niego uwagę.

Unikaj tłumów w czasie największego zagrożenia

W Polsce przez dwa tygodnie zamknięte będą szkoły, uczelnie wyższe i instytucje kultury. Rząd wprowadził także zakaz urządzania imprez masowych. Nie można tego czasu traktować w kategoriach wakacji czy ferii. Ograniczenie w przemieszczaniu się ludzi znacznie zmniejsza ryzyko rozprzestrzeniania się choroby. Dlatego jeśli to możliwe unikaj tłumów, nie chodź w miejsca, gdzie jest dużo ludzi, staraj się zachować odległość od drugiego człowieka. Gdy kaszlesz, kichasz lub źle się czujesz unikaj wychodzenia z domu, po to żeby nie rozsiewać zarazków.

W miejscach publicznych noś rękawiczki

Jeśli spędzasz czas poza domem, warto, żebyś miał na rękach rękawiczki. Mogą być zwykłe, bawełniane - takie, jakich używasz zimą albo wczesną wiosną. Pamiętaj tylko, żeby nie dotykać twarzy ręką w rękawiczce. Po przyjściu do domu ostrożnie je zdejmij i wypierz w gorącej wodzie z dodatkiem mydła. Jeśli korzystasz z rękawiczek lateksowych, możesz je zdezynfekować i przetrzeć czystym ręcznikiem papierowym.

Ogranicz obieg dokumentów

Jeśli to możliwe, nie drukuj dokumentów, które musisz komuś przekazać. Zamiast tego skanuj, wysyłaj mailem, korzystaj z wersji elektronicznych. Tylko niezbędne dokumenty przekazuj w formie papierowej. Wiele firm z powodu zagrożenia koronawirusem wprowadziło pracę zdalną, co wymaga niejako zrewolucjonizowania modelu obiegu dokumentów w firmie.

Dbaj o siebie

Nie zapominaj o higienie i myciu rąk (będziemy to często powtarzać, ale z danych statystycznych wynika, że tylko 68 proc. Polaków myje ręce po skorzystaniu z toalety). Jeśli kichasz albo kaszlesz zasłaniaj usta łokciem albo chusteczką, którą później od razu wyrzucisz. Nawet jeśli czujesz się dobrze i nie jesteś w grupie ryzyka, zrezygnuj z nadmiernej aktywności. Jako nosiciel możesz zarazić osoby starsze i o osłabionej odporności, dla których każda infekcja, nie tylko spowodowana koronawirusem SARS-CoV-2 może okazać się groźna w skutkach.

WHO nie rekomenduje też noszenia maseczek ochronnych przez osoby zdrowe. W ten sposób nie ochronisz się przed zakażeniem. W aptekach i hurtowniach maseczki i środki ochrony osobistej stały się towarem deficytowym, więc jeśli sam ich realnie nie potrzebujesz, pozwól żeby inni mieli do nich dostęp. I jeszcze na koniec: **jak najczęściej myj ręce.**