

PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

UNIA EUROPEJSKA

EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM



Warsztaty z zagadnień epidemicznych – COVID-19

Czym jest koronawirus

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19.

Wirus przenosi się drogą kropelkową:

- **bezpośrednio:** zawierające wirusa drobne kropelki powstają w trakcie kaszlu, kichania i mówienia,
- **pośrednio:** przez skażone wydzieliną oddechową przedmioty i powierzchnie.

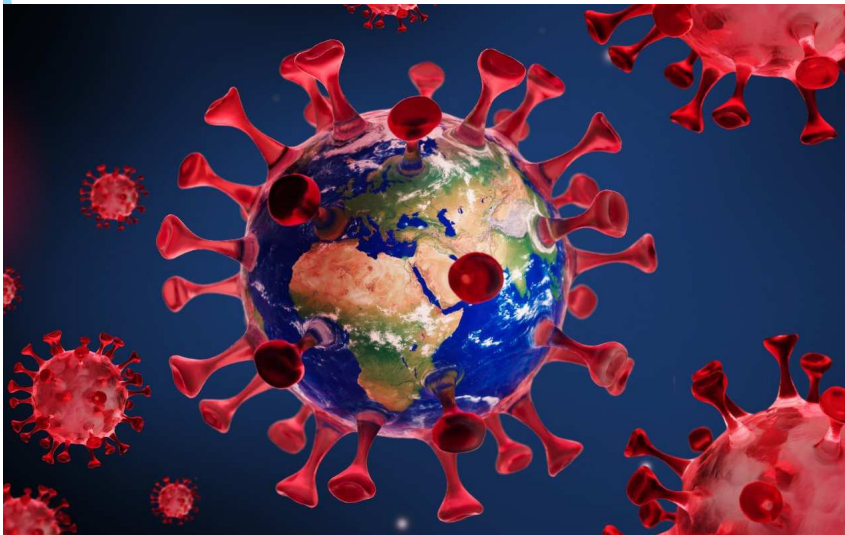


Czym jest koronawirus

Najbardziej narażone są osoby w wieku powyżej 65 lat i osoby z obniżoną odpornością i przewlekłe chore (m.in. na astmę, cukrzycę, choroby serca).

Zaobserwowano, że rzadko zarażają się dzieci, a choroba może u nich przebiegać bezobjawowo, ale w tym czasie zarażają inne osoby.

W 80% przypadków choroba przebiega łagodnie, ciężki przebieg choroby występuje u ok. 15 – 20% chorych.



Czym jest koronawirus

Opublikowane badania z amerykańskiego Narodowego Instytutu Alergii i Chorób Zakaźnych wykazały, że koronawirus SARS-CoV-2 utrzymuje się:

- do 3 godzin w powietrzu (szczególnie w małych zamkniętych pomieszczeniach np. w windzie),
- do 3 dni na plastiku lub stali nierdzewnej,
- do 24 godzin na kartonie,
- do 4 godzin na miedzi.

(Źródło: www.polskatimes.pl dostęp z dnia 22.03.2020 r.)

Dane wskazują także, że koronawirus „żyje”:

- 60 godzin w glebie,
- 4 dni poza gospodarzem,
- 7 dni w wydzielinie z drzewa oskrzelowego.

Wrażliwość koronawirusa

Na ten moment badania wskazują, że koronawirus ginie pod wpływem czynników w czasie:

- w temperaturze 60°C – po 30 minutach,
- promieniowanie UV – po 60 minutach.

Wirus inaktywuje 70% etanol
po 10 minutach – **czyli**
po zdezynfekowaniu rąk
lub powierzchni wirus znika
dopiero po takim czasie!





Objawy koronawirusa

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19.

Objawy zarażenia koronawirusem:

- gorączka,
- Utrata węchu i smaku,
- kaszel,
- duszności,
- ból mięśni,
- zmęczenie.

Rzadziej pojawia się:

- katar,
- ból gardła,
- biegunka.



Jak zapobiegać zakażeniu



- Często myj ręce używając mydła i wody lub używaj płynów na bazie alkoholu (minimum 60%).

- Podczas kaszlu i kichania zakryj usta zgiętym łokciem lub jednorazową chusteczką, którą po użyciu wyrzuć natychmiast do zamkniętego kosza i umyj ręce wodą i mydłem, a jeśli nie masz do nich dostępu, użyj płynu na bazie alkoholu.



- Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust, szczególnie w miejscach publicznych.



- Zachowaj bezpieczną odległość między sobą a innymi pracownikami (1,5 metra), szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę.

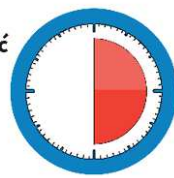
- Nie podawaj dłoni na powitanie.

- Unikaj miejsc, w których przebywa wiele osób.



Myj ręce przez co najmniej 30 sekund!

Jak skutecznie myć ręce?



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



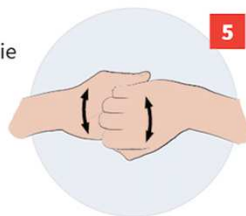
Jak skutecznie dezynfekować ręce

Użyj środka do dezynfekcji rąk,
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:
do wyschnięcia
dłoni



1 Naniś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprawdzając preparat na całą powierzchnię



6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane

Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



1

Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub **plynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**



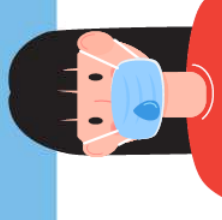
2

Zakryj usta i nos maską i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**



3

Unikaj dotykania maski podczas jej używania; jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub plynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



4

Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna, nie używaj ponownie masek jednorazowych



5

Aby zdjąć maskę - chwyc ją od tyłu za wiązanie (nie dotykaj przodu maski!)



6

Wyrzuć maseczkę do zamkniętego pojemnika; umyj ręce mydłem i wodą lub plynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



Nie wrzucaj maseczki do toalety!



Ministerstwo Zdrowia



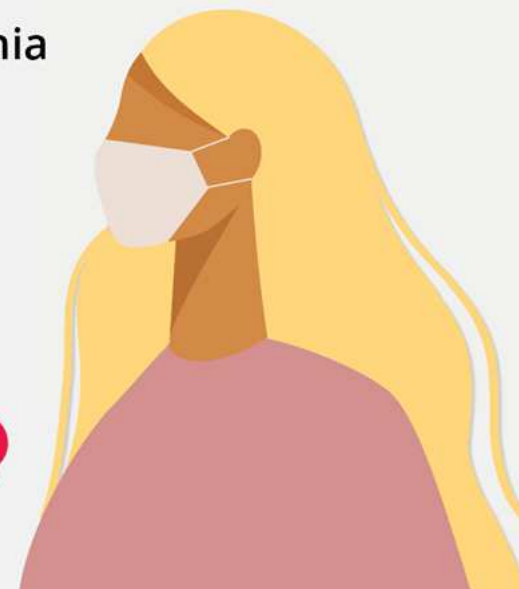
UWAGA!



MASECZKA POWINNA:

- być **wygodna i szczelnie przylegać do twarzy**,
- posiadać **zauszuki** z elastycznej gumy,
- składać się z **wielu warstw tkaniny**,
- pozwalać na **swobodne oddychanie**,
- nadawać się do **prania i suszenia**
w pralce bez uszkodzenia
lub zmiany kształtu maseczki

**#zostani
w domu**



Umyj ręce

- po kaszlu lub kichaniu,
- podczas opieki nad chorym,
- przed, w trakcie i po przygotowaniu posiłku,
- przed jedzeniem,
- po skorzystaniu z toalety,
- kiedy ręce są widocznie zabrudzone,
- po pracy ze zwierzętami lub odpadami zwierzęcymi.

Pamiętaj, że koronawirus przenosi się na klamkach, przyciskach w windzie, pieniądzech, telefonach, koszykach w sklepie itp.





Żywność

Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności:


- dokładnie myj warzywa i owoce,
- dokładnie gotuj mięso i jajka,
- używaj oddzielnych desek i noży do krojenia surowego mięsa oraz gotowanego pożywienia,
- umyj ręce między kontaktem z surowym i gotowanym pożywieniem,
- nie spożywaj mięsa pochodzącego z niewiadomego źródła.



Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności opublikował w dniu 09.03.2020 r. stanowisko, iż zgodnie z aktualną wiedzą nie ma dowodów na to, że żywność może być źródłem lub pośrednim ogniwem transmisji SARS-CoV-2.

Jak bezpiecznie robić zakupy

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, by do sklepów chodziły **tylko osoby zdrowe**: ktoś kto kaszle lub kicha powinien zrobić zakupy przez Internet lub poprosić o przyniesienie sprawunków kogoś z rodziny.

- Stosuj się do zasad określonych w sklepach, co do ograniczenia ilości osób wewnątrz oraz dezynfekcji rąk przed wejściem.
 - Zachowaj tzw. higienę kasłania i kichania (usta i nos zasłaniaj chusteczką lub łokciem, nie kasłaj w stronę innych osób lub towarów).
 - Unikaj zatłoczonych miejsc i sam nie twórz tłoku.
 - Zachowaj bezpieczny odstęp od innych kupujących – co najmniej 1,5 m odległości w kolejce!
- 
- Używaj jednorazowych rękawiczek lub foliowych torebek do pakowania pieczywa, orzechów, słodyczy i innych produktów sprzedawanych luzem, które zjada się bez mycia i obróbki termicznej – niehigieniczne jest przebieranie ich i dotykanie gołymi rękami.
 - Jeśli to możliwe, staraj się płacić przy użyciu karty płatniczej, ograniczając kontakt z pieniędzmi.

Co jeszcze możesz zrobić

- Dbaj o swoją odporność.
- Odżywiaj się zdrowo i nawadniaj organizm.
- Wysypiaj się.
- Dbaj o swoje otoczenie – dezynfekuj powierzchnie dotykowe – biurka, lamy, klamki, stoły, włączniki. Używaj do tego wody z detergentem lub środka dezynfekującego.
- Często odkażaj swój telefon.
- Nie rób zakupów na zapas.
- Zachowaj spokój.
- Korzystaj ze sprawdzonych i wiarygodnych źródeł wiedzy – w Internecie znajdziesz informacje na gov.pl/koronawirus i gis.gov.pl



Co robić, kiedy podejrzewasz zakażenie koronawirusem

Jeśli nie odczuwasz objawów chorobowych lub jeśli masz gorączkę, kaszel, problemy z oddychaniem, ale w ciągu ostatnich 14 dni **NIE** podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem i **NIE** miałeś kontaktu z osobą chorą na koronawirusa:

- Zapytaj farmaceutę o zalecane środki zapobiegania infekcji.
- Zachowaj higienę osobistą – zasłaniaj usta i nos podczas kaszlu i kichania, jak najczęściej myj ręce, a jeśli to niemożliwe, dezynfekuj ręce środkami na bazie alkoholu (minimum 60%).
- Unikaj kontaktu z osobami z widocznymi objawami choroby, takimi jak: kaszel, katar, podwyższona temperatura ciała.



Co robić, kiedy podejrzewasz zakażenie koronawirusem

Jeśli nie odczuwasz objawów chorobowych, ale w ciągu ostatnich 14 dni miałeś kontakt z osobami zakażonymi koronawirusem:

- Zapytaj farmaceutę o zalecane środki zapobiegania rozprzestrzenianiu się infekcji.
- Skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.
- Dane teleadresowe stacji sanitarno-epidemiologicznej możesz uzyskać:
 - od farmaceuty,
 - na infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia **800 190 590**,
 - na stronie www.gov.pl/koronawirus
- W miarę możliwości przez 14 dni ogranicz społeczno-zawodowe kontakty z innymi osobami.
- Zachowaj higienę osobistą – jak najczęściej myj ręce, a jeśli to niemożliwe, dezynfekuj ręce środkami na bazie alkoholu (minimum 60%), pamiętaj o higienie podczas kaszlu i kichania.
- Dwa razy dziennie mierz temperaturę ciała.
- W przypadku wystąpienia gorączki (38°C), kaszlu, trudności z oddychaniem, udaj się do oddziału chorób zakaźnych najbliższego od miejsca zamieszkania.

Co robić, kiedy podejrzewasz zakażenie koronawirusem

Jeśli masz gorączkę (38°C), kaszel, problemy z oddychaniem i w ciągu ostatnich 14 dni podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem lub miałeś kontakt z osobą chorą z powodu infekcji wywołanej koronawirusem:

- Skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.
- Jak najszybciej udaj się do oddziału chorób zakaźnych najbliższego od miejsca zamieszkania.
- Informacje o najbliższym oddziale chorób zakaźnych oraz dane teleadresowe stacji sanitarno-epidemiologicznej możesz uzyskać:
 - od farmaceuty,
 - na infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia **800 190 590**,
 - na stronie www.gov.pl/koronawirus
- Jeśli jesteś chory, to w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się wirusa używaj maski ochronnej.
- Zachowaj higienę osobistą – jak najczęściej myj ręce, a jeśli to niemożliwe, dezynfekuj ręce środkami na bazie alkoholu (minimum 60%), pamiętaj o higienie podczas kaszlu i kichania.
- Ogranicz kontakt z innymi osobami i nie korzystaj z transportu publicznego.



PAMIĘTAJ!!!

W przypadku, kiedy istnieje podejrzenie zakażenia, ale nie masz jeszcze objawów – pozostań w domu, **unikaj kontaktu z innymi osobami**, aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśniaj **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej komunikacji.

NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POZ,
(chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie),
ani nie udawaj się do szpitala bez wcześniejszego uzgodnienia,
gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne.

Jeden chory pacjent – **również Ty** – może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni!!!

www.gov.pl/koronawirus

Infolinia NFZ

800 190 590

ZADANIE DO WYKONANIA

ODPOWIEDZ NA PYTANIA:

- 1- Gdzie zdiagnozowano pierwsze przypadki chorych na Covid-19?
- 2- Wymień 3 najczęściej występujące objawy choroby.
- 3- Wymień 3 sposoby na zmniejszenie ryzyka zakażenia.

Spróbuj wykonać samodzielnie maseczkę.



Prezentacja została opracowana na podstawie informacji zawartych na stronach internetowych:

Serwis Rzeczypospolitej Polskiej www.gov.pl/koronawirus

Główny Inspektorat Sanitarny www.gis.gov.pl

Ministerstwo Zdrowia www.gov.pl/zdrowie

PZH Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego www.pzh.gov.pl

Centralny Instytut Ochrony Pracy www.ciop.pl

Wykorzystane zostały także grafiki publikowane na stronach internetowych i w mediach społecznościowych wymienionych instytucji.