**Czym jest koronawirus?**

Jest to wirus RNA osłonięty błoną tłuszczową (lipidową). Z takiej budowy wynika jego wrażliwość na środki chemiczne takie jak zwykłe mydło, alkohol 70%, preparaty do dezynfekcji i inne wirusobójcze.

**Jaka chorobę wywołuje koronawirus?**

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Najczęściej występujące objawy choroby, to gorączka, kaszel, duszność, problemy z oddychaniem. Chorobie mogą towarzyszyć bóle mięśni i zmęczenie.

**Jak często występują objawy?**

W 80% przypadków choroba przebiega łagodnie. Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok.15-20% osób. Do zgonów dochodzi u 2-3% osób chorych. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że śmiertelność poza Chinami wynosi tylko 0.7%.

**Na czym polega leczenie?**

Decyzję o sposobie leczenia podejmuje lekarz. Leczenie jest wyłącznie objawowe, czyli polega na leczeniu objawów choroby takich jak gorączka lub problemy z oddychaniem. W literaturze naukowej opisuje się przypadki skutecznego wyleczenia pacjentów zakażonych koronawirusem za pomocą dotychczas znanych leków.

**Kto jest najbardziej narażony?**

Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe. Obecnie prawie nie obserwuje się zachorowań wśród dzieci.

**Jak się zabezpieczyć przed koronawirusem?**

Wirus przenosi się drogą kropelkową. Aktualnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi. Można natomiast stosować standardowe metody zapobiegania rozprzestrzenianiu się chorób układu oddechowego:

• Unikaj bliskiego kontaktu z chorymi.

• Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.

• Zostań w domu, gdy jesteś chory.

• Zakryj usta i nos podczas kichania czy kaszlu. Użyj chusteczki, którą następnie wyrzuć do kosza albo kichaj w zgięcia łokcia.

Szczególnie ważna jest prawidłowa higiena rąk. Metody te stosuje się również w przypadku zapobiegania innym chorobom przenoszonym drogą kropelkową np. grypie sezonowej (w przypadku której, szczyt zachorowań przypada w okresie od stycznia do marca każdego roku).

**Gdzie do tej pory stwierdzono przypadki zakażenia koronawirusem?**

Najwięcej potwierdzonych przypadków zakażenia nowym koronawirusem zarejestrowano w Chinach (99%), głównie w prowincji Hubei. W ostatnich kilku tygodniach w Chinach, we Włoszech, Korei Południowej oraz innych krajach (aktualna lista krajów dostępna na stronach: www.who.int, www.ecdc.europa.eu, [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)).

**Jakie są główne zalecenia przed koronawirusem?**

Często myj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%). Mycie rąk ww. metodami zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach. Szczegółowe zalecenia dotyczące sposobu mycia rąk znajdują się na stronie [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)

**Jak zachowywać się 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 używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu – płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%). 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.

**Co zrobić jeśli występuje gorączka, kaszel, trudności w oddychaniu, a nie podróżowałem?**

Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej zgodnie z informacją zamieszczoną na stronie Ministerstwa Zdrowia <https://www.gov.pl/web/zdrowie>.

Jeśli masz objawy i miałeś kontakt z osobą chorą lub zakażoną koronawirusem SARS-CoV-2 to bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną. Niezbędne jest także przestrzeganie zasad higieny w tym: częste mycie rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości, np. podczas podróży, ich dezynfekcja środkiem na bazie alkoholu.

Ze względu na obecnie wysoką aktywność grypy sezonowej w krajach Półkuli Północnej należy pamiętać o zaszczepieniu się przeciw grypie sezonowej.

**Czy używać masek?**

Światowa Organizacja Zdrowia nie zaleca używania masek na twarz przez zdrowych ludzi.

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

**Czy mogę zarazić się poprzez przesyłki z Chin?**

Według aktualnej wiedzy nie ma ryzyka zakażenia się wirusem poprzez towary zamawiane z Chin. Wirus żyje poza organizmem człowieka bardzo krótko, do kilku godzin.

**Kto jest najbardziej narażony na zarażenie koronawirusem SARS-Cov-2?**

Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon, są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe. Najwięcej potwierdzonych przypadków zakażenia nowym koronawirusem zarejestrowano w Chinach (99%), głównie w prowincji Hubei.

**Co zrobić po powrocie z Włoch, kiedy zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem?**

Bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

**Jak postąpić, po powrocie Północnych Włoszech, kiedy nie zaobserwowałeś u siebie objawów chrobowych?**

Przez kolejne 14 dni kontroluj swój stan zdrowia, czyli codziennie mierz temperaturę ciała oraz zwróć uwagę na występowanie objawów grypopodobnych (złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel).

Jeżeli po 14 dniach samoobserwacji nie wystąpiły wyżej wymienione objawy, zakończ kontrolę.

Jeżeli w ciągu 14 dni samoobserwacji zaobserwujesz wyżej wymienione objawy to:

bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

**Co zrobić jeśli miałeś kontakt z osobą chorą lub zakażoną koronawirusem SARS-CoV-2 ?**

To bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną.

**Ile trwa okres wylęgania wirusa?**

Okres wylęgania wirusa może trwać do 14 dni. W tym czasie podróżujący z obszarów wysokiego ryzyka powinien obserwować swój stan zdrowia.

**Jak przenosi się koronawirusem SARS-CoV-2?**

Wirus przenosi się drogą kropelkową. Zawierające wirusa drobne kropelki powstają w trakcie kaszlu, kichania, mówienia i mogą być bezpośrednia lub pośrednią (przez skażone przedmioty i powierzchnie) przyczyna zakażenia.

**Czy jest szczepionka na koronawirusa?**

Aktualnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi.

**Jakie metody zapobiegania zakażeniu można stosować?**

Często myj ręce, zachowaj bezpieczną odległość, stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania, unikaj dotykania oczu, nosa i ust.