



Informator dla pacjentów z chorobami rzadkimi

Wirus SARS-CoV-2 – podstawowe zasady ograniczenia ryzyka zakażenia

Koronawirus SARS-CoV-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Do najczęstszych jej objawów należą: gorączka, kaszel, duszności, bóle mięśni, zmęczenie. Wirus rozprzestrzenia się drogą kropelkową, czyli podczas kaszlu czy kichania, a na jego transmisję narażeni jesteśmy wszyscy.

Wirus może stanowić śmiertelne zagrożenie. Pacjenci z chorobami rzadkimi są w grupie podwyższonego ryzyka występowania ciężkiego przebiegu COVID-19 i to oni powinni być objęci szczególną troską i środami bezpieczeństwa. Dla pacjentów z chorobami rzadkimi w czasie epidemii kluczowy jest rygor higieniczny oraz unikanie kontaktów ze światem zewnętrznym.

Krajowe Forum Orphan, dzięki wsparciu m.in. Sanofi na bieżąco stara się wspierać pacjentów z chorobami rzadkimi, służąc fachową radą i wsparciem. Pomagamy pacjentom w ograniczaniu czasowych utrudnień związanych z dostępem do diagnostyki, specjalistycznych wizyt lekarskich, dostępu do efektywnego leczenia czy wsparcia psychologicznego. Staramy się zapewnić im poparte aktualną wiedzą medyczną zasady postępowania i oficjalne zalecenia uprawnionych do tego instytucji jak na przykład Ministerstwa Zdrowia, Głównego Inspektora Sanitarnego czy towarzystw naukowych.

Zasady postępowania ograniczające ryzyko zakażenia:

1. Nie lekceważ zagrożenia, bezwzględnie stosuj się do zaleceń lekarza prowadzącego.
2. Często myj ręce – zawsze ciepłą wodą z mydłem i przez min. 20-30 sekund. Dłonie to podstawowa droga przenoszenia się wirusów. Ich mycie pozwala na usunięcie powierzchni większości drobnoustrojów nawet w 90%. Pamiętaj, aby zawsze umyć ręce przed przygotowaniem posiłku i tuż przed jego spożyciem, przed wzięciem leków, przed i po opatrywaniu ran, po wyniesieniu śmieci, po wydmuchaniu nosa i kichnięciu, po powrocie do domu ze spaceru/ zakupów (a także po ich wypakowaniu), po zabawie ze zwierzakiem, po skorzystaniu z toalety.
3. Wychodząc z domu zabierz ze sobą płyn do dezynfekcji. Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektoratu Sanitarnego (GIS) do dezynfekcji używaj preparatu zawierającego przynajmniej 60% alkoholu.
4. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
5. Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką; chusteczkę następnie wyrzuć i umyj ręce.
6. Bezwzględnie unikaj bliskiego kontaktu z każdym, u kogo występują objawy zakażenia (kaszel, katar).
7. Jeśli nie masz objawów zakażenia i musisz wyjść z domu w celu załatwienia spraw codziennych (np. skorzystać z usług leczniczych, zrobić zakupy, wyjść na spacer, do pracy lub wyprowadzić psa), zachowaj optymalnie 2 metry odstępów od innych osób. Zrezygnuj z czułych powitań, podawania dłoni itp.
8. Poza domem noś maseczkę – starannie zakrywając usta i nos. Stosowanie maseczek nie obowiązuje jedynie w lasach, pod warunkiem braku innych osób w bezpośredniej bliskości.

9. Jeśli możesz unikaj korzystania z windy – wirus SARS-CoV-2 może utrzymywać się w powietrzu do 3. godzin (np. gdy ktoś kichnął lub kaszlnął). Jeśli jest to niemożliwe staraj się przebywać w windzie sam, niczego nie dotykaj.
10. Unikaj dużych skupisk ludzi.
11. Jeśli możesz zrobić zakupy online, skorzystaj z tej możliwości.
12. Przed planowanym wyjściem do sklepu – przygotuj listę zakupów. Dzięki temu zrobisz je sprawniej i bezpieczniej.
13. Przestrzegaj godzin zakupów przeznaczonych dla seniorów.
14. Zakupy rób w najbliższym sklepie, staraj się – jeśli to możliwe – unikać korzystania z komunikacji miejskiej.
15. Wychodząc z domu załóż jednorazowe rękawiczki, przed i po wejściu do sklepu zdezynfekuj ręce.
16. Unikaj kontaktu gotówką, korzystaj z kart płatniczych i płatności elektronicznych.
17. Regularnie wietrz pomieszczenia i odkażaj powierzchnie użytkowe takie jak: klawiatura komputera, telefon, biurko, blat kuchenny, stół, klamki, uchwyty, klucze, kierownica samochodu etc.
18. Jeśli musisz skorzystać z komunikacji miejskiej – pamiętaj o zachowaniu środków ostrożności: staraj się nie dotykać poręczy i kasowników, zachowuj odstęp od innych podróżnych, nie zdejmuj maseczki.
19. Bawełniane maseczki, wielokrotnego użytku po wykorzystaniu wypierz w minimum 60. st. C, a potem jeszcze wyprasuj. Jest to gwarancją ich bezpieczeństwa. Maseczkę zdejmuj bardzo ostrożnie, starając się nie dotykać jej zewnętrznej strony. Po jej zdjęciu włóż ją do woreczka foliowego i nie otwieraj go aż do momentu prania. Ogranicz kontakt maski z przedmiotami codziennego użytku, powierzchnią mebli etc.
20. Nie ma obecnie dowodów naukowych na możliwość zakażenia wirusem SARS-CoV-2 drogą pokarmową. Nie zwalnia nas to jednak z konieczności zachowywania zasad higieny i bezpieczeństwa. Wiemy, że wirusy ulegają eliminacji po poddaniu żywności obróbce termicznej w 60-70°C. Dlatego staraj się dokładnie gotować, piec żywność. Jeśli masz np. wątpliwości co do czystości mikrobiologicznej pieczywa, możesz po zakupie wstawić je na 2 min. do piekarnika nagrzanego do 180-200°C
21. Oddzielaj żywność surową od ugotowanej (używaj do jej przechowywania oddzielnych pojemników).
22. Zawsze, przed zjedzeniem bardzo dokładnie myj warzywa i owoce.
23. Jeżeli masz gorączkę, kaszel, duszności i podejrzewasz, że miałaś/ miałeś kontakt z osobą zakażoną, zostań w domu i skontaktuj się ze swoim lekarzem/ ośrodkiem prowadzącym. Możesz to również zrobić poprzez infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) pod numerem 800 190 590. Podczas rozmowy otrzymasz wskazówki i zalecenia dotyczące dalszego postępowania.
24. Korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji takich jak Ministerstwo Zdrowia i Główny Inspektorat Sanitarny.

Źródła:

- <https://www.gov.pl/web/koronawirus>
- <https://gis.gov.pl/zdrowie/zasady-prawidlowego-mycia-rak/>
- https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331508/WHO-2019-nCoV-IPC_long_term_care-2020.1-eng.pdf
- <https://gis.gov.pl/aktualnosci/zasady-postepowania-z-osobami-podejrzanyimi-o-zakazenie-nowym-koronawirusem-2019-ncov/>
- <https://www.efsa.europa.eu/en/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>
- <https://pacjent.gov.pl/przestrzeganie-higieny-chroni-przed-koronawirusem>
- <https://gis.gov.pl/aktualnosci/jak-prawidlowo-nalozyc-i-zdjac-maseczke>
- <https://www.gov.pl/web/koronawirus/porady>
- <https://gis.gov.pl/wp-content/uploads/2018/04/5-krok%C3%B3w-do-bezpieczniejszej-%C5%BCywno%C5%9Bci.pdf>