

10 zaleceń WHO w sprawie koronawirusa. Co radzi Światowa Organizacja Zdrowia?



Koronawirus / Źródło: [Shutterstock](#) / Soni's

Epidemia koronawirusa SARS-CoV-2 dociera do kolejnych krajów na świecie. W piątek Światowa Organizacja Zdrowia poinformowała, że podniosła ocenę globalnego ryzyka wybuchu epidemii do najwyższego możliwego poziomu.

Tego samego dnia WHO przedstawiła 10 rad, jak chronić się przed koronawirusem. Prezentujemy je poniżej.

1. Regularnie myj ręce



Źródło: [Pexels](#) / Burst

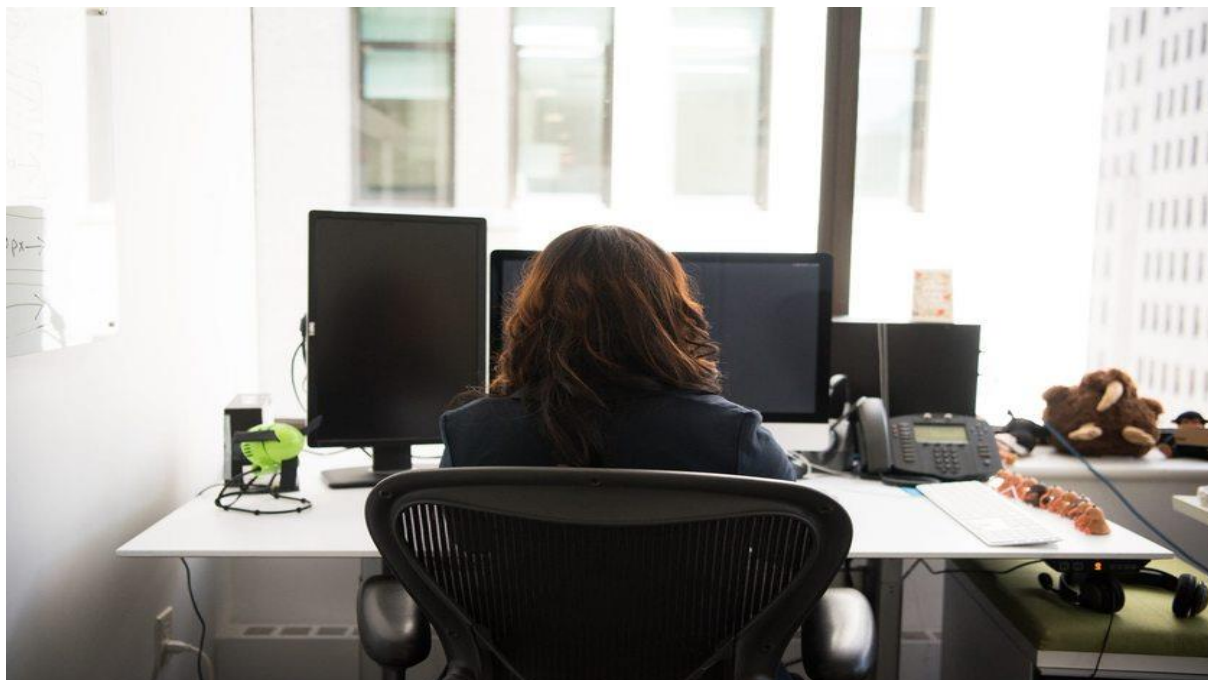
Podstawowym zachowaniem, które może pomóc uniknąć zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2 jest regularne mycie rąk mydłem z wodą bądź środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu.

Wirus może być przenoszony przy okazji dotknięcia zakażonych powierzchni lub przez kontakt z osobami chorymi. Dlatego też ważne jest, by myć ręce, ilekroć wracamy z miejsca publicznego, gdzie mieliśmy do czynienia z powierzchniami, których mogły dotykać także inne osoby.

GIS radzi, jak powinno to wyglądać.

https://twitter.com/GIS_gov/status/1233798670564446216

2. Czyść powierzchnie, których dotykasz



Źródło: [Pexels](#) / Christina Morillo

Koronawirus SARS-CoV-2 jest wirusem osłonkowym, podatnym na działanie wszystkich rozpuszczalników lipidów. Należy pamiętać również o regularnym czyszczeniu takich miejsc jak powierzchnia biurka, stół, czy blaty kuchenne.

3. Sięgaj po sprawdzone informacje



Źródło: [Shutterstock](#) / Savanevich Viktor

Światowa Organizacja Zdrowia przypomina, by wiedzę o koronawirusie czerpać ze sprawdzonych źródeł, takich jak właśnie WHO, krajowe agencje i inspektoraty zajmujące się ochroną zdrowia czy personel medyczny.

4. Unikaj podróży, jeśli masz te objawy



Źródło: [Pexels](#) / Mantas Hesthaven

Osoby, u których występuje gorączka bądź kaszel, powinny unikać podróży. Jeżeli zaczniemy u siebie obserwować niepokojące symptomy, gdy znajdujemy się w trasie, powinniśmy natychmiast poinformować o tym załogę bądź obsługę.

5. Kichaj we właściwy sposób



Źródło: [Fotolia](#) / Antonioguilllem

Koronawirus rozchodzi się m.in. drogą kropelkową. Kichając, należy zastawiać usta i nos chusteczką bądź rękawem, by zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa. Zużyta chusteczkę higieniczną należy natychmiast wyrzucić do kosza na śmieci, a także umyć ręce.

6. Osoby po 60-tce i chore są szczególnie narażone



Źródło: [Fotolia](#)

/ Halfpoint

Szczególnie dbać powinny o siebie osoby po 60. roku życia i cierpiące na inne schorzenia takie jak cukrzyca, czy niewydolność sercowo-naczyniowa. W związku z niższą odpornością, są one bowiem bardziej narażone na zakażenie koronawirusem. W niektórych przypadkach wskazane jest podjęcie przez takie osoby dodatkowych środków bezpieczeństwa jak unikanie zatłoczonych miejsc.

7. Jeśli zauważysz symptomy, postępuj w ten sposób.

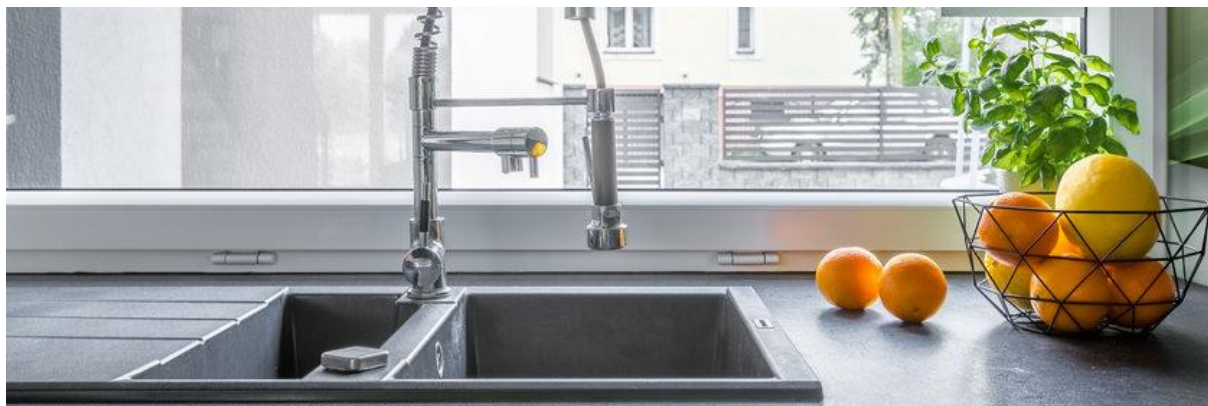


Źródło: [Unsplash](#) / Sylvie Tittel

WHO przypomina, by w przypadku zaobserwowania u siebie objawów mogących wskazywać na zakażenie koronawirusem, postępować zgodnie z wytycznymi i skontaktować się telefonicznie z lekarzem bądź wskazaną w danym kraju jednostką odpowiedzialną za walkę z chorobami zakaźnymi.

Polski Główny Inspektor Sanitarny radzi, by osoby, które w ciągu ostatnich 14 dni były we Włoszech, Chinach, Iranie lub innym kraju, gdzie występuje podwyższone zagrożenie koronawirusem, oraz zaobserwowały u siebie objawy, takie jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem: bezzwłocznie, telefonicznie powiadomiły stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosiły się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

8. Zasady izolacji w domu



Źródło: [Fotolia](#) / Dariusz Jarzabek

W wielu krajach wobec łżej chorych stosuje się izolację domową. We Włoszech w takich warunkach leczonych jest ponad 50 proc. pacjentów.

W takiej sytuacji należy izolować się od innych członków rodziny, także podczas posiłków, korzystać z osobnych talerzy, sztućców i innych przedmiotów codziennego domu.

9. Duszności – wezwij pomoc



Źródło: [Fotolia](#) / PIC4U

W razie duszności należy wezwać pomoc medyczną, szczegółowo informując o swoim stanie i przebytych ostatnio podróżach.

10. Niepokój jest naturalny



Źródło: [Shutterstock](#) / Cat Box

"To normalne i zrozumiałe, że czuje się niepokój, szczególnie jeśli mieszka się w kraju lub żyje się w społeczności, która została dotknięta koronawirusem" - podkreśla WHO.

Aby uniknąć paniki, ludzie powinni czerpać informacje ze sprawdzonych źródeł i dyskutować, jak na poziomie lokalnym - w szkole, pracy, miejscu modlitwy - zadbać o wspólne bezpieczeństwo.

Najnowsze informacje na temat koronawirusu