

Koronawirus – co to jest, praktyczne zalecenia

Koronawirus, podobnie jak wirus grypy, rozprzestrzenia się drogą kropelkową. Osoba chora poprzez kaszel lub kichanie rozpryskuje w powietrzu ślinę lub wydzielinę nosową wraz z cząsteczkami wirusa. Również kontakt z powierzchnią, na której znajdował się wirus, a po której dotknijemy nos, usta lub oczy, stanowi ryzyko zakażenia.

Koronawirus, podobnie jak wirus grypy jest najbardziej groźny dla osób starszych oraz osób cierpiących z powodu chorób przewlekłych. U takich osób, koronawirus może spowodować ciężkie do wyleczenia zapalenie płuc, niewydolność oddechową, uszkodzenie serca, a nawet śmierć.

Należy zatem dbać o siebie i wzmacniać swoją odporność wysypiać się, dobrze się odżywiać i korzystać z ruchu na świeżym powietrzu.

Jak przy każdej chorobie wirusowej, niezbędne jest 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.

Zalecane jest również:

- unikanie dotykania twarzy niemytymi rękoma,
- ograniczenie bliskiego kontaktu z osobami, które są przeziębione lub mają objawy grypy
- uczenie wszystkich, że kichamy i kaszлемy wyłącznie w chusteczkę lub w zgięcie łokcia (nigdy w dłoń!), co więcej chusteczkę od razu wyrzucamy do kosza,
- czyszczenie i dezynfekcja często dotykanych przedmiotów lub powierzchni, np. blatów, zabawek, klawiatury.

Zdecydowanie odradza się uścisk dłoni na powitanie i zastąpienie tego gestu innym – np. skinieniem głową.

Nie należy dotykać wszelkiego rodzaju przycisków powszechnego użytku – czyli np. guzików w windzie, przycisków "stop" w autobusach, włączników światła – otwartą ręką, tylko "kostką zgiętego palca".

Warto też mieć ze sobą rękawiczki jednorazowe i używać ich podczas np. tankowania samochodu.

Klamki i drzwi w miejscach publicznych otwierać wyłącznie zamknięte pięścią lub za pomocą ruchu biodra – byle tylko nie obejmować klamki całą dłonią.

Zaleca się noszenie ze sobą dezynfekujących chusteczek i przecieranie nimi rzeczy codziennego użytku w miejscach publicznych, takich jak np. wózki zakupowe w supermarkecie. Nie należy zapominać również o wycieranie nimi rąk.

Jednym z najważniejszych czynników prewencyjnych jest oczywiście mycie rąk mydłem. Należy robić to od 10 do 20 sekund – jeżeli nie mamy możliwości umycia rąk, powinniśmy zawsze mieć przy sobie płyn dezynfekujący (lub chusteczki) na bazie alkoholu w stężeniu 60 procent. Ręce należy myć od razu bezpośrednio po powrocie do domu, szczególnie gdy wcześniej przebywaliśmy w zatłoczonym miejscu, dotykaliśmy przedmiotów i mieliśmy kontakt z innymi ludźmi.

Środki dezynfekujące należy mieć pod ręką – czyli np. zaraz przy wejściu do domu i w aucie.

Zakrywaj usta w trakcie kichania lub kaszlu, najlepiej zakrywać je łokciem pamiętając jednocześnie o tym, że koronawirus potrafi pozostać na ubraniu i przenosić się dalej nawet przez tydzień.