

# Jak zatrzymać rozprzestrzenianie się koronawirusa (COVID-19)

## Należy chronić siebie i innych

Niniejsze wytyczne pomagają w zmniejszeniu ryzyka zakażenia koronawirusem powodującym COVID-19 oraz przenoszenia go na inne osoby. Stosowanie się do nich pomoże w zapewnieniu ochrony sobie, swoim najbliższym oraz społeczności lokalnej.

Zakażenie koronawirusem powodującym COVID-19 może przebiegać bezobjawowo. Można zarażać nim inne osoby nawet w przypadku łagodnych objawów lub ich braku.

COVID-19 przenoszony jest głównie poprzez bliski kontakt z osobą zakażoną. Kiedy osoba zakażona oddycha, mówi, kaszle lub kicha rozpyła małe cząstki (krople różnej wielkości) zawierające wirusa, który wywołuje COVID-19. Te cząsteczki mogą dostać się do organizmu innej osoby przez drogi oddechowe.

Mogą również skazić powierzchnie i przedmioty kiedy osoby chore kaszlą lub kichają na nie bądź ich dotykają.

Istnieje ryzyko, że osoby zakażone COVID-19 mogą przenosić wirusa na meble, ławki oraz klamki w drzwiach, nawet jeśli ich nie dotykają. Jeśli inna osoba dotknie takich powierzchni, zostanie zakażona.

Nawet unikanie innych osób nie gwarantuje braku kontaktu z wirusem. Przestrzeganie wszystkich zaleceń zawartych w niniejszych wytycznych przez cały czas, nawet w razie dobrego samopoczucia, przyczyni się do zapobiegania rozprzestrzenianiu się COVID-19. Są one szczególnie ważne w przypadku wspólnego mieszkania z osobami zaliczanymi [z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka](#).

## Zachowaj odległość!

Przed wizytą w miejscach odwiedzanych przez innych lub spotkaniem z osobami nienależącymi do tego samego gospodarstwa domowego należy rozważyć ryzyko związane z zakażeniem i przeniesieniem zakażenia COVID-19. Nie ma sytuacji całkowicie wolnych od ryzyka, jednak aby zmniejszyć ryzyko rozprzestrzeniania się COVID-19 i zwiększyć bezpieczeństwo spotkań z rodziną i przyjaciółmi, należy:

- utrzymywać odległość co najmniej 2 m od osób, które nie mieszkają w tym samym gospodarstwie domowym lub nie należą do grupy wsparcia
- ograniczać do minimum liczbę osób, z którymi ma się bliski kontakt, oraz czas trwania tego kontaktu
- ograniczać czas spędzany w miejscach zatłoczonych, w których może być trudno przestrzegać zasad dystansowania społecznego
- unikać bezpośredniego kontaktu oraz kontaktu twarzą w twarz z osobami, które mieszkają w innych gospodarstwach domowych
- utrzymywać odległość co najmniej 2 metrów od osób składających wizyty domowe w celach związanych z wykonywaniem pracy, np. osób sprzątających lub fachowców wykonujących niezbędne bądź pilne naprawy.

Podczas spotkań ze znajomymi i rodziną należy nadal zachować ostrożność, nawet w przypadku dobrego samopoczucia. Można zarażać nim inne osoby nawet w przypadku łagodnych objawów lub ich braku.

Należy pamiętać, że niektóre osoby są w większym stopniu narażone na ciężki przebieg choroby w przypadku zakażenia COVID-19 i każdy bliski kontakt stanowi dla nich wyższe ryzyko. Dotyczy to na przykład osób [zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka](#) i tych, które nie zostały zaszczepione.

Istnieją dodatkowe wytyczne dotyczące [spotkań ze znajomymi i rodziną](#).

**Dlaczego zachowanie bezpiecznej odległości jest tak ważne**

Zakażenie COVID-19 rozprzestrzenia się głównie wśród osób pozostających w bliskim kontakcie (w odległości do 2 metrów). Dłuższe okresy bliskiego kontaktu powodują wzrost ryzyka, ale COVID-19 może rozprzestrzeniać się nawet przy krótkotrwałym kontakcie.

Im większą można zachować odległość od innych osób i im mniej czasu spędza się w bliskim kontakcie z nimi, tym mniejsze prawdopodobieństwo zarażenia siebie i innych koronawirusem wywołującym COVID-19. Bliski kontakt z innymi osobami, na przykład obejmowanie ich, zwiększa ryzyko rozprzestrzeniania się COVID-19.

## **Należy pamiętać o przestrzeganiu podstawowych zasad higieny**

Niezależnie od miejsca oraz wykonywanych czynności, przestrzeganie podstawowych zasad higieny pomoże w zapewnieniu ochrony sobie i innym przed COVID-19. Należą do nich:

- mycie rąk
- utrzymywanie otoczenia w czystości
- zakrywanie nosa i ust podczas kaszlu i kichania

### **Mycie rąk**

Należy regularnie myć ręce wodą z mydłem lub używać środka odkażającego przez cały dzień. Ręce powinny być myte po kaszlu, kichaniu lub wycieraniu nosa oraz przed jedzeniem lub dotykaniem produktów żywnościowych. Należy myć ręce również po kontakcie z powierzchniami dotykanyymi przez wiele osób, takimi jak klamki, poręcze i włączniki światła oraz pobycie w pomieszczeniach wspólnych, takich jak kuchnie i łazienki. W razie konieczności wyjścia z domu należy umyć ręce natychmiast po powrocie.

W miarę możliwości należy unikać dotykania oczu, nosa i ust. W razie konieczności dotknięcia twarzy (na przykład podczas zakładania lub zdejmowania maseczki) należy umyć lub zdezynfekować ręce przed i po jej dotknięciu.

## **Dlaczego mycie rąk jest takie ważne**

Ręce dotykają wielu powierzchni i mogą zostać skażone wirusami, a następnie przenieść je do oczu, nosa i ust, skąd mogą one wniknąć do organizmu i wywołać zakażenie.

Koronawirus przenosi się z nosa i ust osoby zakażonej (podczas kaszlu lub kichania) na ręce innej osoby i skazić dotykane przez nią powierzchnie.

Mycie i odkażanie rąk usuwa z nich wirusy i inne zarazki, zmniejszając prawdopodobieństwo zakażenia w razie dotknięcia twarzy. Używanie wody z mydłem stanowi najskuteczniejszy sposób mycia rąk, szczególnie jeśli są wyraźnie zabrudzone. Jeśli woda z mydłem jest niedostępna, można korzystać ze środka do odkażania rąk.

## **Należy utrzymywać swoje otoczenie w czystości**

Należy często czyścić powierzchnie. Ze szczególną starannością powinny być czyszczone powierzchnie, które są często dotykane, takie jak klamki, włączniki światła, powierzchnie robocze oraz urządzenia elektroniczne.

Należy korzystać z jednorazowych ściereczek, ręczników papierowych oraz jednorazowych końcówek mopów do czyszczenia twardych powierzchni, podłóg, krzeseł, klamek w drzwiach oraz urządzeń sanitarnych, z zachowaniem zasady „jedno miejsce, jedna ściereczka, w jednym kierunku”. Wszystkie zużyte ścierki, papierowe ręczniki oraz końcówki mopa mogą być utylizowane wraz z odpadami domowymi.

Sprzątając w domu, można stosować zwykły detergent domowy. Dostępne są informacje dotyczące [utrzymania czystości oraz utylizacji odpadów poza gospodarstwem domowym](#).

## **Dlaczego utrzymywanie swojego otoczenia w czystości jest tak ważne**

Koronawirus (COVID-19) przenosi się drogą kropelkową oraz poprzez bezpośredni kontakt. Powierzchnie i przedmioty również mogą być skażone koronawirusem (COVID-19), kiedy osoby chore kaszlą lub kichają na nie bądź ich dotykają.

Znajdujące się na powierzchni wirusy mogą zarazić inną osobę, jeśli po dotknięciu takiej powierzchni dotknie ona oczu, nosa lub ust. Czyszczenie powierzchni obniży skażenie i zmniejszy ryzyko rozprzestrzenienia wirusa.

Im częściej powierzchnia będzie czyszczona, tym większe będzie prawdopodobieństwo usunięcia z niej wirusów, zanim zostanie przez kogoś dotknięta.

## **Należy zasłaniać usta i nos podczas kaszlu i kichania**

Podczas kaszlu i kichania należy zasłaniać usta i nos jednorazowymi chusteczkami.

W razie braku jednorazowej chusteczki należy kaszleć lub kichać w zgięcie łokcia, a nie w dłoń.

Chusteczki należy wyrzucać do worków na śmieci i natychmiast myć ręce.

### **Dlaczego zasłanianie ust i nosa podczas kaszlu i kichania jest tak ważne**

Podczas kaszlu i kichania zwiększa się ilość wydalanych kropelek, odległość na jaką się przemieszczają oraz czas ich utrzymywania się w powietrzu.

Kaszel i kichanie osoby zakażonej, która nie zasłania twarzy, znacznie zwiększa ryzyko zarażenia innych osób.

Zasłanianie nosa i ust znacznie ogranicza rozprzestrzenianie kropelek zawierających wirusa.

Więcej informacji na temat zmniejszania zagrożenia COVID-19 w domu można znaleźć na stronie internetowej [GermDefence](#).

## **Należy zasłaniać twarz**

Prawo [nakazuje zasłanianie twarzy w określonych miejscach](#).

Twarz należy również zasłaniać w innych przestrzeniach zamkniętych, jeżeli zachowanie odpowiedniej odległości od innych osób jest trudne, a zachodzi możliwość kontaktu z osobami postronnymi.

Zasłanianie twarzy może okazać się niemożliwe w niektórych sytuacjach lub dla osób [zwolnionych z tego obowiązku](#). Należy podchodzić do tego z rozwagą i zrozumieniem.

## **Dlaczego zasłanianie twarzy jest takie ważne**

Koronawirus (COVID-19) rozprzestrzenia się w powietrzu poprzez kropelki różnej wielkości wydychane przez nos i usta zainfekowanej osoby podczas oddychania, mówienia, kaszlu i kichania.

Istnieją dowody naukowe na to, że właściwe noszenie maseczek ogranicza rozprzestrzenianie kropelek COVID-19, co umożliwia ochronę innych osób. Zasłanianie twarzy może również ograniczyć rozprzestrzenianie wirusa przez osoby bez objawów, zmniejszając jego ilość uwalnianą podczas mówienia i oddychania.

Maseczki mają na celu głównie ochronę innych przed COVID-19, a nie osoby, która je nosi i nie zastępują dystansowania społecznego ani regularnego mycia rąk.

## **Należy zapewnić dopływ świeżego powietrza (wentylacja)**

Należy zapewnić dopływ świeżego powietrza do domu poprzez odsłanianie otworów wentylacyjnych oraz otwieranie drzwi i okien, nawet w niewielkim stopniu i przez krótki czas. Jeśli w kuchni lub łazience znajduje się wentylator, należy go uruchamiać na dłużej niż zwykle przy zamkniętych drzwiach po skorzystaniu z pomieszczenia.

Jeśli ktoś z domowników odbywa kwarantannę, należy otwierać okno w jego pokoju i zamykać drzwi, aby ograniczyć przenoszenie skażonego powietrza do innych części gospodarstwa domowego. Jeśli ktoś przychodzi do domu, aby wykonać swoją pracę, np. osoba sprzątająca lub fachowiec, natychmiast po ich wyjściu należy na krótko otworzyć szeroko okno.

W razie obaw dotyczących hałasu, bezpieczeństwa lub kosztów ogrzewania, otwieranie okien nawet na krótki czas może pomóc w ograniczeniu ryzyka rozprzestrzenienia wirusa. Aby nie odczuwać chłodu, można założyć cieplejsze lub dodatkowe ubrania. Można przemeblować pokój tak, aby nie siadać w przeciągu po otwarciu okien i drzwi.

## **Dlaczego zapewnienie dopływu świeżego powietrza jest tak ważne**

Kiedy osoba zakażona COVID-19 kaszle, rozmawia lub oddycha, rozpyła drobne kropelki, które mogą być wdychane przez inne osoby. Większe krople opadają szybko na ziemię, mniejsze kropelki zawierające COVID-19 mogą przez pewien czas utrzymywać się w powietrzu w pomieszczeniach zamkniętych, szczególnie przy braku wentylacji.

Wentylacja polega na wymianie zastalego powietrza na świeże powietrze z zewnątrz. Im lepiej wentylowane jest dane pomieszczenie, tym więcej dostaje się do niego świeżego powietrza, co obniża prawdopodobieństwo wdychania cząstek przenoszących zakażenie.

## **W razie wystąpienia objawów należy poddać się badaniu:**

### **Gdzie można przysłać test**

Do najważniejszych objawów COVID-19 należą:

- nowy uporczywy kaszel
- wysoka temperatura
- utrata bądź zaburzenia węchu lub smaku (anosmia)

W razie wystąpienia któregokolwiek z tych objawów należy [kliknąć ten odnośnik i zamówić bezpłatny test](#) lub zadzwonić pod numer NHS 119. Należy poddać się badaniu nawet po otrzymaniu szczepionki przeciwko COVID-19 lub wcześniejszym zarażeniu wirusem.

## **Dlaczego poddanie się testowi jest tak ważne**



Należy wiedzieć, czy doszło do zakażenia COVID-19, aby pozostać w domu, odbyć kwarantannę i nie zarażać innych osób.

Dodatni wynik testu oznacza, że można zidentyfikować osoby, które mogły zostać wcześniej zarażone (czyli osoby, z którymi miało się kontakt) poprzez śledzenie kontaktów (kontaktowanie się z osobami, z którymi doszło do [kontaktu](#)) i poinformować o konieczności poddania się kwarantannie domowej. Jest to ważne działanie w celu zatrzymania rozprzestrzeniania się COVID-19.

Nie wiadomo, jak długo utrzymuje się odporność po przebyciu COVID-19 lub podaniu szczepionki, dlatego ważne jest, aby każda osoba, u której wystąpią objawy poddała się testowi.

## **Kwarantannę należy odbyć w razie wystąpienia objawów COVID-19 lub uzyskania dodatniego wyniku testu na jego obecność**

Należy poddać się natychmiastowej kwarantannie w przypadku:

- wystąpienia objawów COVID-19 – należy poddać się kwarantannie domowej w czasie oczekiwania na test i jego wynik
- dodatniego wyniku na obecność COVID-19

Okres kwarantanny obejmuje dzień, w którym wystąpiły objawy (lub dzień wykonania testu w przypadku braku objawów) i następujące po nim pełne 10 dni.

Kwarantanna oznacza konieczność [pozostania w domu](#) przez cały czas bez kontaktu z innymi osobami, z nielicznymi wyjątkami, na przykład potrzeby uzyskania porady lekarskiej. Można poprosić inne osoby o zrobienie zakupów, a w razie zapewniania opieki osobie wymagającej szczególnej pomocy, konieczne mogą być alternatywne rozwiązania. Nie należy zapraszać gości do domu ani do ogrodu. Istnieją [dodatkowe wytyczne dla osób z objawami lub dodatnim wynikiem testu na obecność koronawirusa, które mieszkają z osobami zaliczanymi z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka lub osobami powyżej 70. roku życia.](#)



## **Dlaczego odbycie kwarantanny domowej jest tak ważne**

Kwarantanna domowa zalecana jest z powodu wysokiego ryzyka przeniesienia COVID-19 na inne osoby, nawet w przypadku dobrego samopoczucia i braku objawów. Dlatego tak ważne jest przestrzeganie wytycznych i odbycie pełnego okresu kwarantanny domowej.

W razie uzyskania dodatniego wyniku testu na obecność COVID-19, konieczna jest odbycie natychmiastowej kwarantanny domowej przez okres 10 pełnych dni, ponieważ w tym okresie istnieje największe prawdopodobieństwo przeniesienia wirusa na inne osoby (okres zaraźliwy).

## **Należy odbyć kwarantannę domową w przypadku wspólnego mieszkania lub kontaktu z osobą zakażoną koronawirusem**

Należy poddać się natychmiastowej kwarantannie w przypadku:

- [zamieszkiwania z osobą](#) z dodatnim wynikiem testu na obecność COVID-19 lub osobą z objawami COVID-19, czekającą na wynik testu - okres kwarantanny domowej liczy się od dnia wystąpienia objawów u pierwszego domownika (lub dnia poddania się przez niego testowi w razie braku objawów) i trwa kolejne 10 pełnych dni
- [osoby, która miała kontakt](#) z osobą z dodatnim wynikiem testu na obecność COVID-19 i mieszka w innym gospodarstwie domowym - okres kwarantanny domowej liczy się od dnia ostatniego kontaktu i trwa kolejne 10 pełnych dni

[Kwarantanna domowa](#) oznacza konieczność pozostania w domu przez cały czas, z nielicznymi wyjątkami, na przykład potrzeby uzyskania porady lekarskiej. Nie należy zapraszać gości do domu ani do ogrodu.

Istnieją dalsze [wytyczne dotyczące kwarantanny domowej oraz dostępnego wsparcia](#) dla osób, które jej podlegają.

## **Dlaczego odbycie kwarantanny w przypadku wspólnego mieszkania lub kontaktu z osobą zakażoną koronawirusem jest tak ważne**

Osoby z kontaktu (tzn. osoby, które miały niedawno kontakt z kimś z dodatnim wynikiem na obecność koronawirusa lub z jego objawami) muszą odbyć kwarantannę domową przez 10 pełnych dni, licząc od dnia kontaktu.

Kwarantanna domowa musi trwać 10 dni, ponieważ jest to okres rozwijania się infekcji po ekspozycji na nią (okres inkubacji).

Kwarantanna domowa zalecana jest z powodu wysokiego ryzyka wystąpienia COVID-19 i możliwości przeniesienia go na inne osoby, nawet w przypadku dobrego samopoczucia i braku objawów. Dlatego tak ważne jest przestrzeganie wytycznych i odbycie pełnego okresu kwarantanny domowej

## **Szczepienie**

NHS proponuje obecnie [szczepionki przeciwko koronawirusowi](#) osobom najbardziej zagrożonym ciężkim przebiegiem COVID-19.

Szczepionki wykazują zdolność zmniejszania prawdopodobieństwa ciężkiego przebiegu choroby, jednak nie wiadomo jeszcze, czy zapobiegają rozprzestrzenianiu się koronawirusa.

Nawet po zaszczepieniu można przenosić COVID-19 na inne osoby.

Aby chronić znajomych, rodzinę i społeczność lokalną, należy stosować się do wszystkich przedstawionych wyżej porad, nawet po zaszczepieniu.