



Jak zatrzymać rozprzestrzenianie się koronawirusa (COVID-19)

Opublikowano 2 lutego 2021 r.

5 stycznia na terenie całej Anglii została wprowadzona [ogólnokrajowa kwarantanna](#), podczas której obowiązuje zakaz wychodzenia z domu oraz przebywania poza nim, z wyjątkiem sytuacji koniecznych i w uzasadnionych przypadkach.

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 zainfekowana osoba oddycha, mówi, kaszle lub kicha rozpyła małe cząsteczki (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. Dlatego tak ważne jest przestrzeganie przez cały czas wszystkich zaleceń zawartych w niniejszych wytycznych, nawet w razie dobrego samopoczucia, aby zapobiegać rozprzestrzenianiu COVID-19. Są one szczególnie ważne w przypadku wspólnego mieszkania z osobami zaliczanymi [z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka](#).

Należy zachowywać bezpieczną odległość (dystansowanie społeczne)

Podczas [ogólnokrajowej kwarantanny](#) nie wolno wychodzić z domu ani przebywać poza nim, z wyjątkiem sytuacji koniecznych i w uzasadnionych przypadkach.

W razie konieczności wyjścia z domu należy:

- utrzymywać odległość co najmniej 2 m od osób, które nie mieszkają w tym samym gospodarstwie domowym lub nie należą do grupy wsparcia
- ograniczać czas spędzany w miejscach zatłoczonych, w których może być trudno przestrzegać zasad dystansowania społecznego (takich jak sklepy i supermarkety)
- unikać bezpośredniego kontaktu oraz kontaktu twarzą-w-twarz z osobami, które mieszkają w innych gospodarstwach domowych

Osoby, które mieszkają w tym samym gospodarstwie domowym, co osoba zaliczana [z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka](#) powinny starać się zachować odległość 2 metrów podczas pobytu w domu.

Należy utrzymywać odległość co najmniej 2 metrów od osób składających wizyty domowe w ważnych lub pilnych sprawach zawodowych, np. sprzątaczek lub rzemieślników.

Dlaczego zachowanie bezpiecznej odległości jest tak ważne

Im większa odległość od innych osób, tym mniejsze prawdopodobieństwo zakażenia się koronawirusem powodującym COVID-19 oraz przeniesienia go na innych.

Wirus wywołujący chorobę COVID-19 rozprzestrzenia się w powietrzu poprzez kropelki różnej wielkości wydostające się z nosa i ust zainfekowanej osoby podczas oddychania, mówienia, kaszlu i kichania. Im mniejsza odległość od osoby zakażonej koronawirusem powodującym COVID-19 (nawet bez objawów), tym większe prawdopodobieństwo zakażenia.

Należy pamiętać o zachowaniu 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 dotykanymi 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 wirusem. Po skażeniu, ręce mogą przenieść wirusy do oczu, nosa i ust, skąd mogą one wnikać do organizmu i zarazić go.

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 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, krzesel, klamek w drzwiach oraz urządzeń sanitarnych, z zachowaniem zasady „jedno miejsce, jedna ściereczka, jeden kierunek”. Wszystkie zużyte ściereki, papierowe ręczniki oraz końcówki mopa mogą być utylizowane wraz z odpadami domowymi.

Sprzątając w domu, można stosować zwykły detergent domowy. Dostępne są informacje dotyczące [utylizacji odpadów i środków czystości 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 zakrywać 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.

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

Dlaczego zaślanianie 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 koronawirusa (COVID-19), co umożliwia ochronę innych osób. Zaślanianie 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. sprzątaczką lub rzemieślnik, 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. Możliwe może okazać się takie przemeblowanie pokoju, aby nie siadać w przeciągu po otwarciu okien lub drzwi.

Dlaczego zapewnienie dopływu świeżego powietrza jest tak ważne

Kiedy osoba zakażona COVID-19 kaszłąc, rozmawiając lub oddychając, rozpyła drobne kropelki, które mogą być wdychane przez inne osoby. Większe kropelki 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 zastarego powietrza na świeże powietrze z zewnątrz. Im częściej wentylowane jest dane pomieszczenie, tym więcej dostaje się do niego świeżego powietrza, obniża się więc prawdopodobieństwo wdychania zakażonych cząsteczek.

W razie wystąpienia objawów należy poddać się badaniu:

Gdzie można otrzymać 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 domowej liczy się od dnia, w którym wystąpiły objawy (lub dnia 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.