

Współczesne zagrożenia mikrobami chorobotwórczymi i sposoby radzenia sobie ze skutkami pandemii

Powiatowa Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna w Szczecinie
Magdalena Stachel



Plan prezentacji

Wprowadzenie

Definicje

Koronawirusy

Objawy

Diagnostyka

Leczenie

Zapobieganie

Wprowadzenie

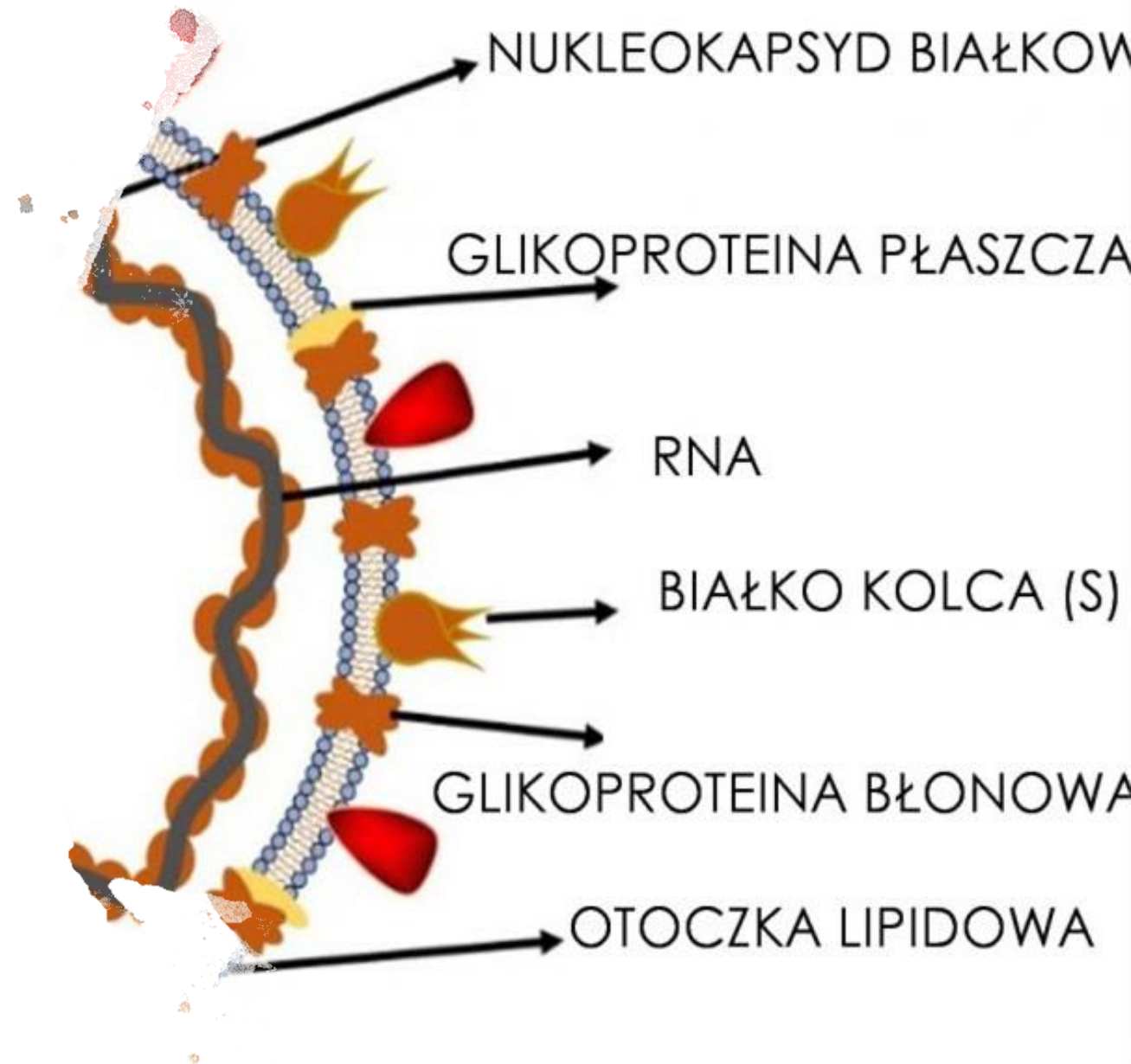
- Od zarania dziejów ludzie żyją w świecie mikrobow – wirusów, bakterii, grzybów i pierwotniaków, które zewsząd nas otaczają
- Są w glebie, wodzie, powietrzu, w niektórych spożywanych przez nas pokarmach, bytują na naszej skórze, czy w jelitach.
- Z wieloma mikroorganizmami żyjemy w symbiozie lecz wiele z nich to **mikroby chorobotwórcze** - wywołujące różne schorzenia w wyniku niszczenia ich tkanek lub wydzielania trujących toksyn.
- W ostatnim okresie mamy do czynienia z nowymi patogenami (koronawirusami), które okazują się być niezwykle niebezpieczne, wywołując pandemię na całym świecie.

Definicje

- Drobnoustrojami, czyli mikroorganizmami nazywamy formy żywe, niewidoczne gołym okiem. Organizmy jednokomórkowe (mikroskopijnej wielkości, mierzonej w mikrometrach), do których zalicza się:
 1. Wirusy
 2. Bakterie
 3. Sinice
 4. Roślinne glony
 5. Grzyby
 6. Pierwotniaki
- Drobnoustroje można podzielić ze względu na ich rolę:
 - pożyteczne drobnoustroje fermentacyjne, gnilne
 - drobnoustroje chorobotwórcze, do których należą: część bakterii i pierwotniaków , niektóre grzyby oraz wirusy.

Koronawirusy

- RNA wirusy
- Ostonkowe
- Glikoproteinowe wypustki,
- wywołują zakażenia dróg oddechowych
- przenoszone drogą oddechową i kontaktową
- izolowane od pacjentów z przeziębieniem w 1966 r.
- rodzaje:
 - **alfa i beta** – izolowane od ssaków, w tym od człowieka,
 - **gama i delta** – izolowane od świń i ptaków.



Rodzaje koronawirusa

Podrodzina	Rodzaj	Gatunek	Chorobotwórczość
Coronavirinae	Alphacoronavirus	Ludzki koronawirus HCoV 229E	Łagodne infekcje dróg oddechowych.
		Ludzki koronawirus HCoV NL63	Łagodne infekcje dróg oddechowych.
	Betacoronavirus	Ludzki koronawirus HCoV HKU1	Łagodne infekcje dróg oddechowych.
		Ludzki koronawirus HCoV OC43	Łagodne infekcje grypopodobne.
		SARS-CoV (SARS-CoV-1)	SARS (ciężki, ostry zespół oddechowy).
		MERS-CoV	MERS (zespół oddechowy Bliskiego Wschodu -zapalenia płuc).
		SARS-CoV-2	COVID-19 choroba zakaźna układu oddechowego, często przebiegające z ostrą niewydolnością oddechową.

HCoV-SARS (SARS-CoV-1)

- **Epidemia w latach 2002/2003**, SARS-CoV-1 (HCoV-SARS) był przyczyną ciężkiego, ostrego zespołu oddechowego (ang. severe acute respiratory syndrome, SARS) podobnie jak obecna, rozpoczęła się w Chinach ale w prowincji Guangdong i objęła 29 krajów na różnych kontynentach.
- Śmiertelność - od 7% do 17%, u osób powyżej 65 lat i chorych **wynosiła nawet do 50%**.
- Brak przypadków śmiertelnych u dzieci i dorosłych poniżej 24 r.ż.
- Dzięki działaniom WHO (identyfikacja kontaktów, kwarantanna, izolacji ograniczenie w poruszaniu się między państwami/regionami) wygaszono epidemię w lipcu 2003 r.
- Obecnie wiadomo, że źródłem wirusa SARS-CoV-1 były **nietoperze, a żywicielem pośrednim – cyweta chińska i jenot azjatycki**.
- **SARS CoV-1 - dowód na zdolność przekraczanie bariery gatunkowej.**

MERS-CoV (ang. Middle East respiratory syndrome, MERS)

- **W 2012 r.** kolejna epidemia wywołana koronawirusem, MERS-CoV (ang. Middle East respiratory syndrome, MERS)
- Pierwszy przypadek zidentyfikowano **w czerwcu 2012r.** w Jeddah w Arabii Saudyjskiej.
- **Wirus pochodzi od nietoperzy, a żywicielem pośrednim i źródłem zakażeń dla człowieka są wielbłądy (dromadery).**
- Większość przypadków odnotowano na Bliskim Wschodzie (Arabia Saudyjska ~77%) **ze śmiertelnością prawie 40%.**
- Do listopada 2020 r. zarejestrowano ponad 2500 przypadków.

SARS-CoV-2

- W końcu ubiegłego roku w Wuhan w Chinach w prowincji Hubei pojawiły się ogniska zakażeń przebiegające pod postacią nietypowego wirusowego zapalenia płuc.
- Pierwszy przypadek 8 grudnia 2019 r. przyczyną jest nowy koronawirus, dotychczas nieizolowany od ludzi.
- **Pierwotnymi gospodarzami wirusa są nietoperze, a tzw. ogniwem pośrednim są najprawdopodobniej łuskowce ???**
- Nowego wirusa nazwano 2019-nCoV, a następnie 11 lutego Międzynarodowy Komitet Taksonomii Wirusów , zatwierdził nazwę **SARS-CoV-2**.
- Choroba, którą wywołuje, nazwana została 12 lutego przez WHO **jako COVID-19**.
- Transmisyjność wirusa SARS-CoV-2 była i jest niezwykle dynamiczna i wkrótce identyfikowano go we wszystkich prowincjach Chin, a na początku stycznia już poza ich terenem.

Zakażenia CoV-2 na świecie.

- Po niespełna roku trwania pandemii wszystkie kraje świata są nią dotknięte i na dzień **26.03.21 r. stwierdzono 125 511 119 zakażeń i zmarło 2 755 540 osób.**
- W epidemiologii COVID-19 ważną rolę odgrywają tzw. **supersiewcy** którzy są w stanie zakazić nawet kilkadziesiąt osób a tym samym przyspieszyć dynamikę pandemii

Mutacje Koronawirusa

Wariant brytyjski OC 202012/0 lub B.1.1.7- Jest bardziej zakaźny. po raz pierwszy zidentyfikowano we wrześniu 2020 r . Mutacja SARS-CoV-2 z Wielkiej Brytanii dotarła już do ponad 100 państw. Odpowiedzialny za 52% w Polsce. Jest przyczyną trzeciej fali epidemii w Polsce.

Wariant południowo-afrykański (501Y.V2)-został po raz pierwszy zidentyfikowany w grudniu 2020 r. w Republice Południowej Afryki -najbardziej rozpowszechnionym wariantem. Ta mutacja ma pewne podobieństwa do wariantu zidentyfikowanego po raz pierwszy w Wielkiej Brytanii i podobnie do niego jest bardziej zdolny do przenoszenia .

Wariant brazylijski (P.1)-został do tej pory zidentyfikowany w Brazylii, głównie w Manaus, oraz wśród podróżników z kilku krajów, którzy odwiedzili ten rejon w ostatnim czasie. Badania sekwencjonowania wykazały, że wariant krążył już w lipcu.

Wariant japoński (E₄8₄K)-Szczep nie powstał w Japonii, ale został wykryty u podróżujących z Brazylii na początku stycznia 2021 r. Wariant zidentyfikowany w Japonii ma jednak pewne cechy wspólne z odmianami wykrytym po raz pierwszy w Wielkiej Brytanii, RPA i Brazylii .

Wariant fiński (najnowszy)-Patogen ma cechy wcześniej wykrytych wariantów - brytyjskiego i południowoafrykańskiego . Jego „unikatowość” uniemożliwia wykrycie go w teście PCR .

Objawy zakażenia CoV-2

- Najbardziej charakterystycznymi objawami są:
 - gorączka,
 - suchy kaszel,
 - duszność,
 - Katar,
 - zapalenie gardła,
 - bóle głowy,
 - zaburzenia powonienia i smaku,
 - bóle brzucha,
 - biegunka,
 - bóle mięśni/stawów
 - zmęczenie i osłabienie
 - splątanie.



Drogi transmisji

- Największą rolę w szerzeniu się zakażeń SARS CoV-2 odgrywa:
 - bliski kontakt od 1- 2 m obejmujący drogę kropelkową,
 - kontakt bezpośredni i pośredni.
 - droga fekalno-oralna ???
- W szerzeniu się SARS CoV-2 w ogólnej populacji droga areozolu odgrywa rolę tylko w szczególnych okolicznościach (pracownik szpitala).
- Obecnie szacuje się, że bezobjawowy przebieg infekcji ma **od 23 do 45%** osób zakażonych SARS CoV-2 - mogą one być źródłem transmisji wirusa w populacji.
- Zapobieganiu zakażeń SARS CoV-2 skuteczne są metody tak jak zachowanie dystansu społecznego, stosowanie masek ochronnych, dezynfekcja i higiena rąk oraz mycie i dezynfekcja powierzchni, dodatkowo w zamkniętych pomieszczeniach należy zapewnić skuteczną wentylację.

Okres inkubacji i okres zakaźności.

- Okres wylęgania SARS CoV-2 wynosi **1- 14 dni**.
- Zakaźność pacjenta z COVID 19 zaczyna się najczęściej 1 - 3 dni przed pojawieniem się objawów choroby.
- Okres zakaźności pacjenta zależy od przebiegu klinicznego infekcji:
 - lekkim przebiegu- do 10 dni od pierwszych objawów,
 - ciężki przebieg - 20 dni od początku objawów chorobowych.
- Możliwe jest wykrywanie RNA wirusa SARS CoV-2 przez kilka tygodni po pojawieniu się objawów co nie świadczy o zakaźności.
- Szacuje się że zaraźliwość nowego wariantu jest 70% większa niż w szczepu wyjściowego.

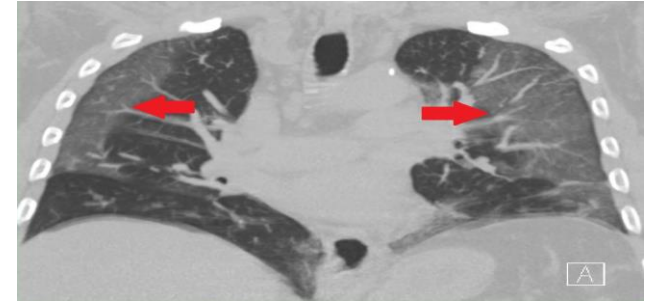
Czynniki ryzyka

- Czynniki ryzyka ciężkiego przebiegu zakażenia SARS-CoV-2 są:
 - choroby układu krążenia (nadciśnienie tętnicze, choroby sercowo-naczyniowe),
 - otyłość,
 - cukrzyca,
 - choroby nowotworowe,
 - przewlekłe choroby nerek,
 - choroby układu oddechowego (POChP).
- Do grupy wysokiego ryzyka należą także pacjenci powyżej 60 r.ż.

Powikłania

- zespół pocovidowy, przewlekłe zmęczeniem, dusznością wysiłkową,
- brak koncentracji, pogorszenie pamięci. (dezorientacja, zapominanie, niezdolność do skupienia się i problemy z komunikacją).
- niewydolność serca i płuc.
- zapalenia mięśnia sercowego,
- ryzyko zakrzepów (udar mózgu, zawałów serca, zatory płucne)
- niewydolność nerek.
- zaburzenia lękowe, depresja, bezsenność.
- wypadanie włosów.
- parestezje czyli nietypowe odczucia skórne (mrowienie, kłucie,)
- u dzieci – paediatric inflammatory multisystem syndrome temporally associated with SARS-CoV-2 (PIMS-TS).

Diagnostyka



- Diagnostyka mikrobiologiczna SARS-CoV-2 opiera się na wykrywaniu **materiału genetycznego** wirusa- metodą RT-PCR.
- WHO dopuszcza wykonywanie **testów antygenowych** (wykrywa specyficzne dla wirusa białka), pod warunkiem ich $\geq 80\%$ czułości, Polskie zalecenia- czułość powinna wynosić $>90\%$ i swoistość $>97\%$. Wynik dodatni należy zweryfikować metodą RT-PCR.
- Testy serologiczne w kierunku **przeciwciał anty-SARS-CoV-2** klasy IgM i IgG - do celów epidemiologicznych celem stwierdzenia kontaktu z tym wirusem.
- **TK-** Zmiany w miąższu płuc. W 1-3 dniu pojawiają się zmiany w 2 lub więcej płatów, u większości zmiany powyżej 1 cm. Objaw „**matowej szyby**” - zacinienie miąższu płuca świadczące o zwiększeniu gęstości tkanki.
- Objawy kliniczne.

Leczenie – postępowanie medyczne

- **Postępowanie medyczne:**

- leczenie objawowe, np. stosowanie paracetamolu przy gorączce,
- długoterminowe monitorowanie stanu zdrowia pacjenta,
- ewentualne zastosowanie antybiotyku w przypadku wtórnej infekcji,
- leczenie określonych powikłań zgodnie ze wskazaniami.

- **Samokontrola:**

- codzienna pulsoksymetria,
- zwracanie uwagi na ogólny stan zdrowia: zbilansowana dieta, regularny sen,
- rezygnacja z palenia tytoniu, ograniczenie picia alkoholu i napojów z kofeiną,
- odpoczynek i relaks,
- stopniowe zwiększanie aktywności fizycznej,
- wyznaczanie osiągalnych celów terapeutycznych.

Działania profilaktyczne

- często myj ręce używając mydła i wody lub używając płynów na bazie alkoholu minimum 60% minimum 60% ,
- podczas kaszlu i kichania zakryj usta zgiętym łokciem lub jednorazową chusteczką która po użyciu wyrzuć natychmiast do zamkniętego kosza i umyj ręce wodą i mydłem lub płynem na bazie alkoholu,
- unikaj dotykania rękoma oczu nosa i ust szczególnie w miejscach publicznych,
- zachowaj bezpieczną odległość między sobą a innymi pracownikami 1,5 metra szczególnie tym którzy kaszlą kichają i mają gorączkę,
- nie podawać dłoni na powitanie ,
- unikaj miejsc w którym przebywa wiele osób.

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwie nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



Całkowity czas:
30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:
do wyschnięcia
dłoni



1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane

Zasady nakładania maseczek

Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



1

Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub **płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**

2

Zakryj usta i nos maską i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**

3

Unikaj dotykania maski podczas jej używania; jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu

4

Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna, nie używaj ponownie masek jednorazowych

5

Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie (nie dotykaj przodu maski!)

6

Wyrzuć maseczkę do zamykanego pojemnika; umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



Nie wrzucaj maseczki do toalety!



#zostani
w domu



MZ
Ministerstwo Zdrowia

MASECZKA POWINNA:

- być **wygodna** i **szczelnie przylegać** do twarzy,
- posiadać **zauszuki** z elastycznej gumy,
- składać się z **wielu warstw tkaniny**,
- pozwalać na **swobodne oddychanie**,
- nadawać się do **prania i suszenia** w pralce bez uszkodzenia lub zmiany kształtu maseczki



WYCHODZĄC NA ZAKUPY, PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE SWOIM I INNYCH



Do sklepu idź pieszo lub jedź własnym samochodem (unikaj jazdy komunikacją publiczną)



Zrób listę zakupów, aby w sklepie spędzić jak najmniej czasu



Staraj się unikać dotykania czegokolwiek bez potrzeby



Unikaj korzystania ze sklepowego koszyka lub wózka (weź własny koszyk lub torbę)



Podczas zakupów i kolejki do kasy zachowaj dystans od innych osób



Płać bezdotykowo, przy pomocy karty płatniczej



Nie używaj rękawiczek jednorazowych (jeśli źle je zdejmiesz, możesz się zakazić tym, co na nich jest)



Po powrocie do domu umyj warzywa i owoce, zdejmij folię i opakowania z jedzenia i je wyrzuć. Umyj też ręce.



Koronawirus – informacje dla seniorów



Ogranicz przebywanie w miejscach publicznych.



Często myj ręce wodą i mydłem.



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.



Regularnie myj lub dezynfekuj dotykane powierzchnie.



Regularnie dezynfekuj telefon i nie używaj go podczas posiłków.



Zachowaj odległość od rozmówcy wynoszącą 1-1,5 m.



Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu.



Odżywiaj się zdrowo i nawadniaj organizm.



Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie.

1 Myj często ręce wodą z mydłem przez 30 sekund.

2 Myj ręce przed każdym posiłkiem i po wyjściu z toalety.

3 Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Jak najszybciej wyrzuć chusteczkę do kosza i umyj ręce.

4 Unikaj dotykania oczu, nosa i ust. Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem.

Ministerstwo Zdrowia

Zastłanianie nosa i ust

• **Nos i usta można zastłaniać tylko za pomocą maseczki.** Chusty, przyłbice i szalki nie są dozwolone, ponieważ nie spełniają swojej funkcji!

• **Usta i nos trzeba obowiązkowo zastłaniać m.in.:**

• na ulicy, na drogach i placach, na terenie cmentarzy, promenad, bulwarów, miejsc postoju pojazdów, parkingów leśnych

• na terenie nieruchomości wspólnych (np. na klatce schodowej),

• w autobusie, tramwaju i pociągu,

• w sklepie, galerii handlowej, banku, na targu i na poczcie,

• w zakładzie pracy, jeśli w pomieszczeniu przebywa więcej niż 1 osoba (chyba, że pracodawca postanowi inaczej),

• w zakładzie pracy podczas bezpośredniej obsługi klienta/interesanta,

• w kinie i teatrze,

• u lekarza, w przychodni, w szpitalu, salonie masażu i tatuażu,

• w kościele i szkole, na uczelni

• w urzędzie i w budynkach użyteczności publicznej: (w sądzie)

Gdzie nie trzeba zastaniać ust i nosa?

- W lesie, parku, w zieleńcach, ogrodach botanicznych, ogrodach zabytkowych, w rodzinnych ogródkach działkowych i na plaży oraz w czasie podróży prywatnym samochodem, motocyklem, czterokołowcem, motorowerem, w zakładzie pracy w celu spożycia posiłku.

- Ważne!** Z obowiązku zakrywania ust i nosa są zwolnione jedynie osoby posiadające zaświadczenie lekarskie lub dokument potwierdzający:

- całościowe zaburzenia rozwoju, zaburzenia psychiczne, niepełnosprawność intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym lub głębokim,
- trudności w samodzielnym odkryciu lub zakryciu ust lub nosa.

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 12 sierpnia 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach.

Dyrektor, za zgodą organu prowadzącego i po uzyskaniu pozytywnej opinii właściwego PPIS, **może zawiesić zajęcia na czas oznaczony**, jeżeli ze względu na aktualną sytuację epidemiologiczną może być zagrożone zdrowie uczniów.

Zgoda i opinia, mogą być wydane także ustnie, telefonicznie, za pomocą środków komunikacji elektronicznej lub za pomocą innych środków łączności. Zgoda lub opinia powinna być utrwalona w formie protokołu, notatki, adnotacji lub w inny sposób.

Zawieszenie zajęć, może dotyczyć w szczególności grupy, grupy wychowawczej, oddziału, klasy, etapu edukacyjnego lub całej szkoły lub placówki, w zakresie wszystkich lub poszczególnych zajęć.

O zawieszeniu zajęć, odpowiednio organ prowadzący lub dyrektor zawiadamiają organ sprawujący nadzór pedagogiczny oraz organ rejestrujący.

**Z dniem 14
sierpnia 2020 r. do
Rozporządzenia
Ministra Edukacji
Narodowej i
Sportu z dnia
31 grudnia 2002 r.
dodany został
przepis §18 ust 2a**

Umożliwiający zawieszenie zajęć ze względu na sytuację epidemiologiczną zagrażającą zdrowiu uczniów i **przejście na system telenauczania, które może nastąpić jedynie na czas oznaczony.**

PPIS wydaje pozytywną opinię bądź odmawia jej wydania po dokonaniu analizy wniosku przedłożonego przez dyrektora szkoły/placówki. Opinia nie wymaga formy decyzji.

Wniosek dyrektora placówki winien być uzasadniony - **wskazanie okoliczności faktycznych lub uzasadnionego podejrzenia zagrożenia**, z którego wynika konieczność zawieszenia zajęć.

Ponadto powinien **wskazywać czas i jaki sposób będą realizowane zawieszony zajęcia.**

Oddział Higieny Dzieci i Młodzieży

Adres e-mail : hdim@psse.szczecin.pl

Co zrobić, gdy wystąpią objawy COVID-19? Gdzie zadzwonić?

- W przypadku zaobserwowania u siebie powyższych objawów powinieneś zostać w domu, nie iść do pracy i **umówić się ze swoim lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej (tzw. lekarzem pierwszego kontaktu) na teleporadę.**
- **Listę placówek POZ wraz z numerami telefonów możesz znaleźć na [stronie NFZ](#).**
- Lekarz przeprowadzi wywiad, skontroluje twój stan zdrowia i – jeśli oceni, że jest taka potrzeba – **skieruje na test** na obecność koronawirusa.
- **Jeżeli pojawią się poważne objawy COVID-19** – zwłaszcza silne duszności – powinieneś od razu dzwonić na numer alarmowy **112** lub **999**. Dbając również o innych pamiętaj, by już na wstępie uprzedzić osobę dyżurną o możliwości zakażenia koronawirusem.
- W razie jakichkolwiek wątpliwości, jak się zachowywać podejrzewając u siebie SARS-CoV-2, możesz również zatelefonować na całodobową infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia. Jest ona dostępna pod numerem **800 190 590**.
- W sprawie wystąpienia objawów COVID-19 **nie kontaktuj się bezpośrednio z sanepidem.**

Test na obecność koronawirusa. Gdzie go wykonać?

- Jeśli lekarz skieruje cię na test, **otrzymasz informację o mobilnych punktach pobrań w twojej okolicy** (tak zwanych drive thru), gdzie można wykonać to badanie.
- Mapę wszystkich punktów drive thru można znaleźć na stronie pacjent.gov.pl.
- Bardzo ważne jest, by do takiego punktu **pojechać własnym środkiem transportu**. Wziąć dokument ze zdjęciem i numerem PESEL. Po przyjeździe na miejsce **nie należy wysiadać z samochodu**, wymaz zostanie pobrany przez otwarte okno.
- Jeżeli nie możesz dojechać samochodem, lekarz umawia z WSSE specjalną karetkę, tzw. wymazówkę, by pobrać od ciebie wymaz w miejscu zamieszkania. **Takie testy wykonywane są bezpłatnie**.
- Wynik badania trafi na **twoje Internetowe Konto Pacjenta, które musisz założyć na stronie pacjent.gov.pl**.
- W oczekiwaniu na rezultat powinieneś przebywać w samoizolacji. Powiadom o tym pracodawcę.

Jak przygotować się do testu?

- Zanim udasz się na pobranie wymazu, musisz pamiętać o kilku zasadach, by nie zafałszować wyniku.
- Twoja jama ustna nie może być zanieczyszczona substancjami chemicznymi lub spożywczymi. Dlatego przynajmniej **trzy godziny przed badaniem nie jedz i nie pij**. Tuż przed wymazem możesz przepłukać usta przegotowaną wodą. W dniu badania nie myj zębów, nie używaj płynu do płukania ust, nie żuj gum. Powstrzymaj się od palenia papierosów. Przed pobraniem **nie powinieneś wydmuchiwać ani przepłukiwać nosa**. Nie stosuj inhalacji, czy aerozoli, które również mogą zaburzyć wynik testu.

Twoje obowiązki w czasie izolacji

- Kiedy w systemie pojawi się informacja o pozytywnym wyniku twojego testu i umieszczeniu cię w izolacji, **sanepid zwróci się o osoby z którymi się kontaktowałeś się w ostatnich dniach** co ułatwi dochodzenie epidemiologiczne.
- W czasie izolacji **nie możesz wychodzić z domu.**
- Twoim **obowiązkiem jest zainstalowanie i korzystanie z aplikacji “Kwarantanna domowa”**, która monitoruje czy przebywasz w izolacji , w razie problemów z działaniem aplikacji możesz zadzwonić na uruchomioną w tym celu infolinię: **22 165 57 44.**
- Do danych dotyczących przebiegu twojej izolacji lub kwarantanny **ma dostęp policja**, co ułatwia kontrolowanie przestrzegania zakazów. Kary za złamanie tej zasady sięgają nawet 30 tysięcy złotych.
- **Powinieneś też monitorować swój stan zdrowia:** regularnie mierzyć temperaturę, zwracać uwagę na ewentualne objawy COVID-19. Jeśli będziesz miał duszności i twój stan będzie ciężki – zadzwoń na pogotowie.

Domownicy w czasie twojej izolacji

- Kiedy zostaniesz zdiagnozowany CoV + sanepid nałoży na osoby z twojego **“bliskiego kontaktu”**, w tym twoich domowników, **17-dniową kwarantannę**. Jeśli lekarz zdecyduje o przedłużeniu twojej izolacji, przedłużona będzie też kwarantanna.
- Po tym czasie domownicy zostaną zwolnieni z kwarantanny automatycznie, jeżeli nie wystąpią u nich objawy choroby COVID-19. **Jeżeli objawy wystąpią, każdy domownik musi skontaktować się z lekarzem POZ i przejść taką samą procedurę co ty.**
- **W kwarantannie i izolacji** nie można wychodzić z domu, należy zainstalować aplikację.
- Twoi domownicy objęte kwarantanną, powinny zgłosić ten fakt do swojego pracodawcy i ustalić z nim możliwość telepracy. Jeżeli takiej możliwości nie ma, powinny otrzymać zasiłek chorobowy.

Wynik testu jest pozytywny. Co dalej?

- W wypadku, **gdy test potwierdzi obecność koronawirusa w twoim organizmie, będziesz musiał się izolować.**
- Lekarz zdecyduje, czy zostaniesz objęty izolacją domową, izolatorium, czy też twój stan wymaga leczenia w szpitalu.
- **Izolacja domowa trwa 10 dni od otrzymania dodatniego wyniku testu.** Zostaniesz z niej zwolniony automatycznie, jeśli nie masz objawów. **Jeśli odczuwasz symptomy COVID-19, może on zdecydować o przedłużeniu izolacji, trwa ona minimum 13 dni.**
- Nie dostaniesz pisemnego zaświadczenia o kwarantannie/ izolacji. Wszystkie informacje są przetwarzane elektronicznie.
- **Pamiętaj, by nie wprowadzać lekarza w błąd. Od ciebie zależy bezpieczeństwo i zdrowie osób, z którymi masz kontakt.**

Co przysługuje ci w czasie izolacji?

- O wykonaniu testu na obecność koronawirusa, samoizolacji w oczekiwaniu na wyniki, jak i o zarządzonej przez lekarza izolacji **powinieneś poinformować swojego pracodawcę.**
- Lekarz decydując o czasie twojej izolacji **wystawi elektroniczne zwolnienie**, które automatycznie trafi do ZUS i pracodawcy.
- **W czasie izolacji nie będziesz mógł samodzielnie zrobić zakupów, wyprowadzić psa czy wyrzucić śmieci. Jeżeli potrzebujesz pomocy** w codziennych sprawach, skontaktuj się z ośrodkiem pomocy społecznej w twojej okolicy. Możesz to zrobić również za pomocą aplikacji “Kwarantanna domowa”.

Co jeszcze możesz zrobić

dbaj o swoją odporność,

odżywiaj się zdrowo i nawadniaj organizm,

wysypiaj się,

dbaj o swoje otoczenie dezynfekuj powierzchnie dotykowe biurka
lady klamki stoły włączniki używaj środka dezynfekcyjnego,

często odkażać swój telefon,

nie rób zakupów na zapas,

zachowaj spokój,

korzystaj ze sprawdzonych i wiarygodnych źródeł wiedzy w internecie
znajdziesz informacje na gov.pl/koronawirus i gis.gov.pl

Kolejne ograniczenia 20.03-9.04

- **Od 20 marca do 9 kwietnia w całej Polsce będą obowiązywały następujące ograniczenia. Swoją działalność muszą zawiesić:**
- **hotele** (wyjątkiem są m.in. hotele robotnicze)
- **galerie handlowe** – z wyjątkiem m.in.: sklepów spożywczych, aptek i drogerii, księgarni, zoo, będą mogły działać m.in. usługi fryzjerskie, optyczne, bankowe, pralnie;
- **teatry, muzea, galerie sztuki** (wydarzenia online);
- **kina** (zakaz projekcji filmów);
- **baseny** (wyjątkiem działalności leczniczej i dla członków kadry narodowej);
- **sauny, solaria, łaźnie tureckie, salony odchudzające, kasyna;**
- **stoki narciarskie;**
- **kluby fitness i siłownie;**
- **obiekty sportowe** (sportu zawodowego i bez udziału publiczności).

Ważne! Ze względów bezpieczeństwa, wszyscy uczniowie w Polsce – w tym także w klasach 1-3 – będą uczyć się zdalnie. W całym kraju zalecamy także pracę on-line – wszędzie tam, gdzie jest to możliwe.

Statystyki: www.gov.pl

- Osoby zakażone w Polsce od 4.03.20r – **2.089.869** , zmarło **49.761**.
- 23.03.21R. - **16 741** nowych zakażeń i **396** zgonach z powodu koronawirusa.
- Mamy 346 tys. aktywnych zakażeń, to o 49 tys. więcej niż przed tygodniem.
- Ostatniej doby wykonano 72 tys. testów, 23 proc. dało wynik pozytywny.
- 23.03.21r. Hospitalizowani 26 075 chorych na koronawirusa, to o 1,4 tys. więcej niż wczoraj i najwięcej od początku pandemii.
- Pod respiratorami jest 2512 pacjentów, to także rekordowo dużo.
- 24.03.21r zachodniopomorskie 402 nowe zakażenia z czego 350 Szczecin.

Szczepienia

- Szczepionka firmy Pfizer/BioNTech zatwierdzona przez **Europejską Agencję Leków oraz Komisję Europejską**. nowej generacji mRNA/ **wysoka skuteczność po 2 dawkach 95%, bezpieczna** (5 dni w lodówce).
- Szczepionka firmy Moderna/NIH. zatwierdzona przez **Europejską Agencję Leków oraz Komisję Europejską**. nowej generacji mRNA. wysoka skuteczność po 2 dawkach 94%, (1 miesiąc w lodówce)
- CureVac, Niemiecka czeka na zatwierdzenie -nowej generacji mRNA.
- Astra-Zeneca/Oxford zatwierdzona przez **Europejską Agencję Leków oraz Komisję Europejską** szczepionka wektorowa preparat ma 90 proc. (W temperaturze 2-8°C przez nawet 6 miesięcy).
- Johnson&Johnson. szczepionka wektorowa , może być przechowywany w temperaturze 2-8°C przez 3 miesiące. To co wyróżnia go od innych szczepionek to fakt, że do uzyskania odporności wystarczy jedna dawka,

Liczba zaszczepionych

- 24.03.21r. Liczba osób zaszczepionych w Polsce **5.077.928**:
- I dawka 3.289482
- II dawka 1.788.446
- 24.03.21 Zachodniopomorskie: **217.973**
- Dziennie w zachodniopomorskim : **1815 osób.**
- **Niepożądane Odczyny Poszczepienne 139** - Szczecin do lutego 2021r
- Poważne 16
- Łagodne 123

Dlaczego warto się szczepić

- **Bo uchronisz siebie przed niebezpieczeństwem – szczepienie chroni w 95 %**
- **Bo uratujesz komuś życie** szybciej osiągniemy odporność populacyjną.
- **Bo możesz!** Szczepionki na koronawirusa są dobrowolne, bezpłatne i skuteczne.
- **Bo pomożesz zwalczyć pandemię na świecie**
- **Bo zyskasz spokój** - bezpieczeństwo własne i najbliższych.
- **Bo szczepionki są bezpieczne**
- **Bo zostaniesz zbadany** Dzięki temu sprawdzisz swój aktualny stan zdrowia.
- **Bo dzięki Tobie szybciej wrócimy do normalności.**
- **Powrót do normalności oznacza:** poprawę jakości życia nas wszystkich, odejście od maseczek,
- **Szczepionki są najbardziej skuteczną metodą chroniącą przed zarażeniem różnymi chorobami. Ludzkość z powodzeniem korzysta z tej zdobyczy cywilizacji od kilkuset lat.**

Dziękuję za uwagę