



Wojewódzki program higieny
i profilaktyki wybranych chorób
zakaźnych dla uczniów I-III klas szkoły
podstawowej

pt:

Higiena naszą tarczą obronną

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Szczecinie
oraz

Polskie Towarzystwo Higieniczne - Oddział Szczecin

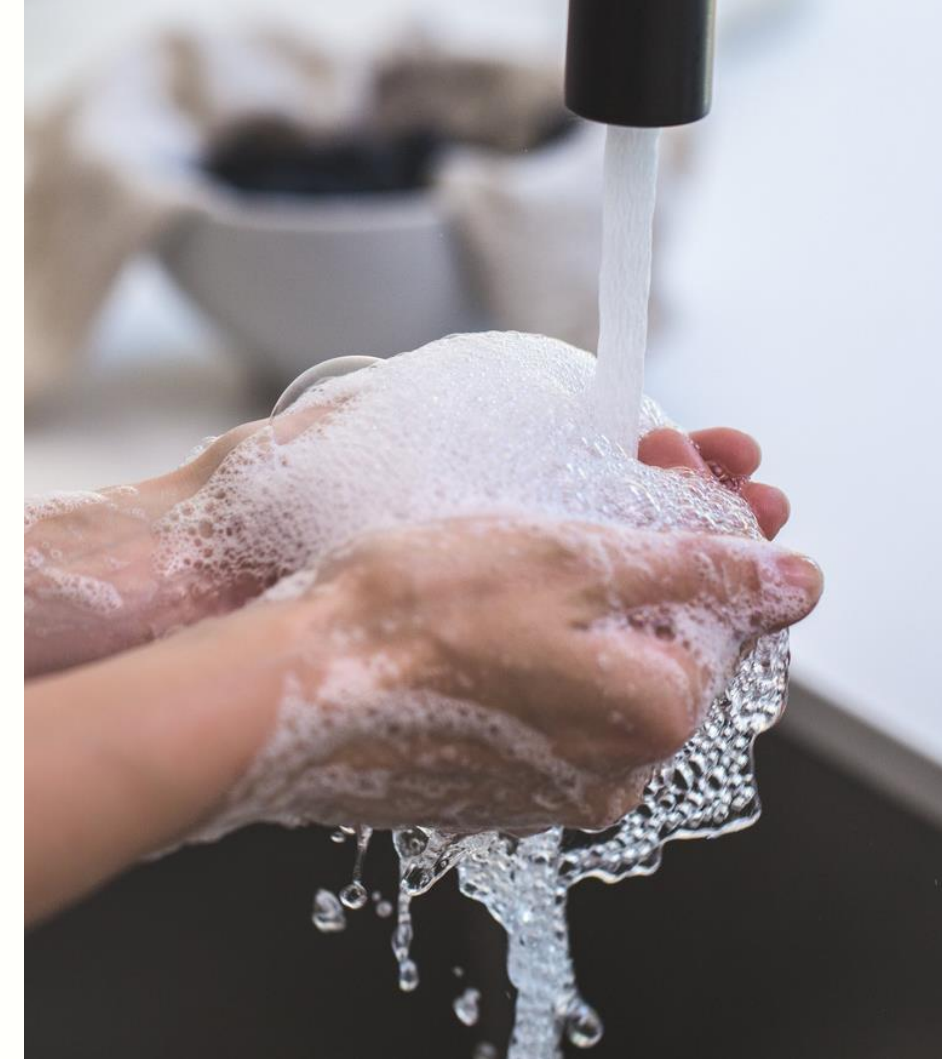


Cel główny Programu

Osiągnięcie znaczącej poprawy zachowań higienicznych wśród najmłodszych uczniów szkół podstawowych w obszarze profilaktyki chorób zakaźnych.

Cele szczegółowe Programu

- Wzbogacenie wiedzy dzieci z dziedziny zdrowia
- Wykształcenie postaw prozdrowotnych w kontekście profilaktyki chorób zakaźnych
- Przyswojenie i wdrożenie prawidłowych przyzwyczajeń i nawyków higieniczno- zdrowotnych





Zakres tematyczny programu

Program obejmuje 4 godziny lekcyjne dla dzieci
oraz dodatkowo materiały przygotowane dla rodziców

✓ HIGIENA OSOBISTA

- Co składa się na higienę
- Jak prawidłowo dbać o higienę?
- aktywność fizyczna jako element higieny zdrowia
- Zadania do wykonania

✓ KORONAWIRUS I GRYPA

- Bajka o wirusie
- Czym jest koronawirus i grypa
- Drogi zakażenia oraz objawy
- Podstawowe środki ochronne
- Zasady bezpieczeństwa
- profilaktyka
- Zadania do wykonania

✓ HIGIENA RĄK

- W jakich sytuacjach należy myć ręce
- Błędy popełniane podczas skutecznego mycia rąk
- Fakty i mity dotyczące higieny rąk
- Film instruktażowy mycia rąk
- Zadania do wykonania dotyczące skutecznego mycia rąk

Grypa



Czym jest Grypa?

- Grypa jest ostrą chorobą zakaźną, wywoływana przez wirusy grypy. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową, a czasami także przez kontakt ze skażoną powierzchnią.
- Wirusy grypy atakują komórki nabłonka dróg oddechowych, w których namnażają się. W konsekwencji powodują martwicę tychże komórek, co z kolei otwiera drogę patogenom bakteryjnym.
- Wyróżnia się typy wirusów grypy: A, B, C i D. Ponadto typ A dzieli się na podtypy A/H1N1/, A/H3N2/, A/H2N2/ i inne podtypy.

Grypa



Czym jest Grypa?

Grypa jest zaraźliwą chorobą wirusową. Okres wylęgania wynosi 1-4 dni (średnio 1-2 dni).

Wirus grypy przenosi się:

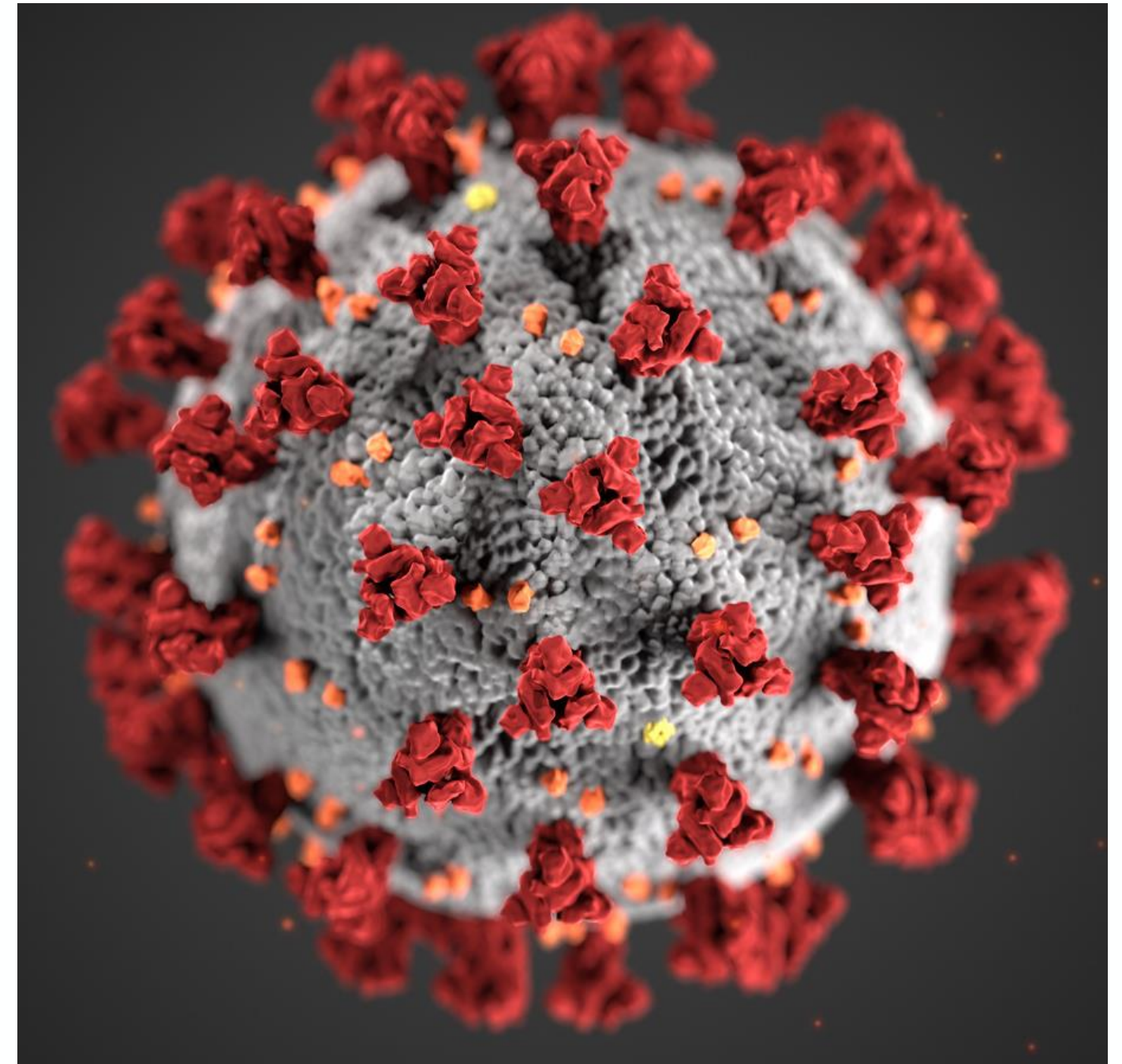
- przez kontakt bezpośredni,
- drogą kropelkową razem z wydzieliną z dróg oddechowych: podczas kaszłania, wydmuchiwanie nosa, mówienia,
- drogą powietrzną,
- pośrednio, przez kontakt ze skażoną powierzchnią,

Historia pandemii grypy

JAKIE BYŁY KONSEKWENCJE I UMIERALNOŚĆ PODCZAS PANDEMII GRYPY W PRZESZŁOŚCI?

Trzy pandemie grypy w XX w. dość znacznie się różniły od siebie (także ciężkością), ale pokazały, że nie można jednoznacznie przewidzieć ich przebiegu i skali, dlatego w przygotowaniach należy uwzględniać także najgorszy scenariusz, a działania prewencyjne wdrożyć szybko po ogłoszeniu pandemii.

źródło: www.mp.pl



Historia pandemii grypy

Odsetek zachorowań

W każdym przypadku liczba zachorowań, hospitalizacji i zgonów była jednak kilkakrotnie większa niż podczas zwykłych epidemii grypy sezonowej. Chorowało 25—40% populacji (dla porównania podczas grypy sezonowej ok. 5%, niekiedy do 10%).

Hiszpanka

W 1918 i 1919 r. pandemię grypy wywołał wirus grypy ptaków A/H1N1 (tzw. hiszpanka), który przystosował się do zakażania ludzi. Śmiertelność była bardzo duża – umierało 25—40 spośród każdego 1000 chorych, a pandemia zabiła 40—50 milionów ludzi (głównie w wieku 20—40 lat) i do tej pory uchodzi za najcięższą w historii.

Grypa Azjatycka

Dwie późniejsze pandemie – tzw. grypy azjatyckiej (A/H2N2) w 1957 i 1958 r. oraz tzw. grypy Hong Kong (A/H3N2) w 1968 i 1969 r. zostały wywołane przez wirusy zawierające mieszaninę materiału genetycznego wirusów grypy ludzi i ptaków. Miały znacznie łagodniejszy przebieg - z powodu grypy azjatyckiej umarło 2—5 osób spośród każdego 1000 chorych (w sumie 2 miliony na świecie), a z powodu grypy Hong Kong 1 osoba na 1000 chorych (w sumie 1 milion, zdecydowana większość po 45. roku życia)

GRYPA

meldunek epidemiologiczny

W okresie **od 1 do 15 lutego 2020 r.**
w statystykach epidemiologicznych odnotowano:

393 676

**przypadków zachorowań
i podejrzeń zachorowań na grypę**



2 428 osób

**zostało z tego powodu
skierowane do szpitala**

**Odnotowano 6 zgonów
z powodu grypy**

Powodem ciężkiego przebiegu grypy jest
**zaostrenie chorób przewlekłych już
istniejących** lub wystąpienie **nowej choroby,**
wielonarządowe powikłania pogrypowe
mogące prowadzić do stałego inwalidztwa
lub zakończyć się zgonem.



Z GRYPA

nie ma żartów!

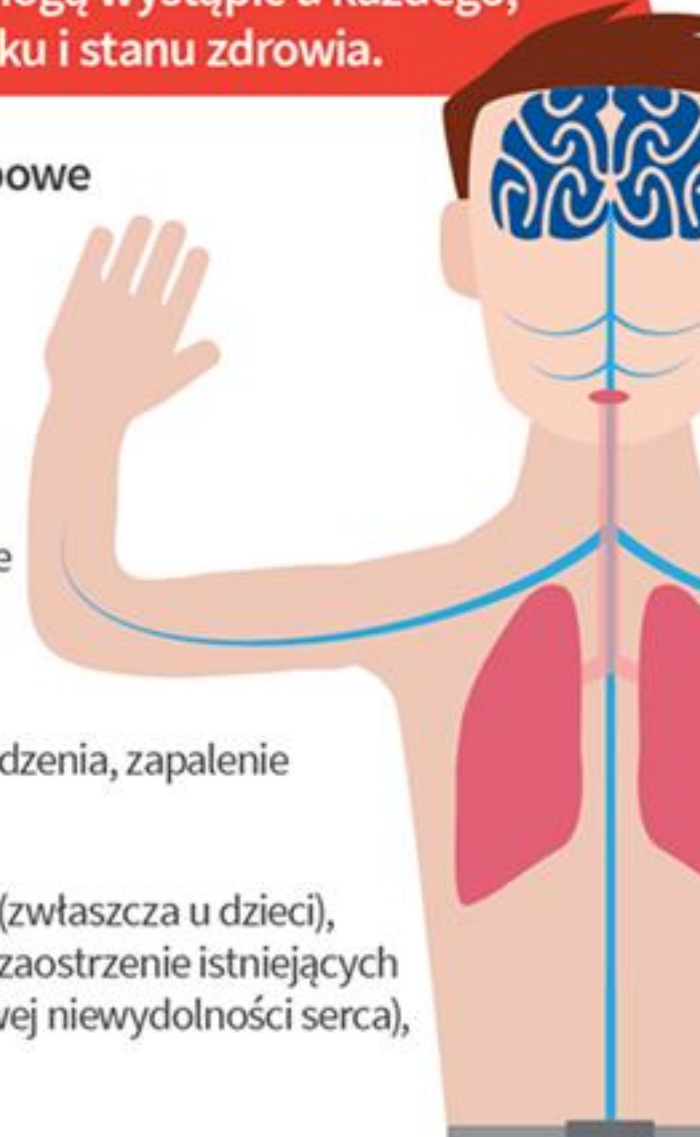
**Powikłania pogrypowe mogą wystąpić u każdego,
niezależnie od wieku i stanu zdrowia.**

Najczęstsze powikłania pogrypowe
występują ze strony układu:

oddechowego: grypowe zapalenie
płuc i oskrzeli, wtórne bakteryjne
zapalenie płuc, zapalenie
oskrzelików szczególnie
u niemowląt i u dzieci, np. zakażenie
pneumokokowe, meningokokowe,
zaostrenie astmy

nerwowego: poprzeczne zapalenie rdzenia, zapalenie
mózgu, opon mózgowych

innych - zapalenie ucha środkowego (zwłaszcza u dzieci),
zapalenie mięśnia serca i osierdza, zaostrenie istniejących
chorób przewlekłych (np. zastoinowej niewydolności serca),
drgawki gorączkowe i wiele innych



Ryzyko powikłań jest szczególnie wysokie:

- po przeszczepach,
- u osób starszych,
- u chorych na astmę i inne przewlekłe schorzenia układu oddechowego,
- u osób z chorobami serca i układu krążenia, z chorobami nerek,
- u osób o obniżonej odporności (np. zakażeni HIV).

Profilaktyka Grypy

Jak można się chronić **przed grypą?**

Najskuteczniejszym sposobem ochrony przed zachorowaniem **jest szczepienie przeciw grypie**. Szczepionka zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania, a jeśli do niego dojdzie, łagodzi przebieg choroby. Wirusy grypy co roku mutują, w związku z tym zeszłoroczne szczepienie **nie zabezpieczy nas przed grypą w aktualnym sezonie**.

Inne zalecenia:

- **regularnie myj ręce** wodą z mydłem
- **zastaniaj usta i nos chusteczką jednorazową** podczas kichania i kaszlu, następnie wyrzucaj zużyte chusteczki do kosza na śmieci
- **kichaj w zgięcie łokcia**, zastaniając nos i usta
- podczas choroby **przebywaj w domu**
- **unikaj chorych**



Główny Inspektorat Sanitarny

 /GIS_gov

 /GISgovpl

 /GIS_gov_pl

 /gis.gov.pl

Profilaktyka Grypy

Przeziębienie, grypa – jak wspomóc leczenie i pozytywnie wpłynąć na odporność?

Kilka istotnych zaleceń:



spożywaj ciepłe potrawy skomponowane z **lekkostrawnych składników**



zwiększ ilość warzyw i owoców, szczególnie tych bogatych w witaminę C, takich jak na przykład: owoce dzikiej róży, żurawina, porzeczki, truskawki, owoce cytrusowe, papryka, natka pietruszki, koperek, warzywa kapustne, szczypiorek

wybierać produkty **zbożowe niskoprzetworzone** – ciemne pieczywo, gruboziarniste kasze, ryż pełnoziarnisty – dostarczające znacznych ilości żelaza oraz cynku



w czasie choroby równie istotna jest odpowiednia podaż płynów, których należy **wypijać około 2-2,5 litra dziennie**



sięgać po **niskotłuszczowe produkty mleczne**, zawierające m.in. wit. D oraz produkty białkowe, takie jak chude mięsa, ryby morskie oraz rośliny strączkowe, będące źródłem cynku, żelaza oraz selenu

źródło: <https://ncez.pl/choroba-a-dieta/inne/przeziębienie-jak-dieta-wspomoc-leczenie>





Odra

Szczepienia przeciw ODRZE realizowane są w postaci skojarzonej ze szczepionką przeciw ŚWINCE i RÓŻYCZCE.

- ODRA jest ciężką wirusową chorobą zakaźną wieku dziecięcego, która łatwo się rozprzestrzenia wśród nieuodpornionych osób w każdym wieku i może powodować epidemię. Odra jest bardzo zaraźliwą chorobą – jedna chora osoba może zakazić 18 osób z najbliższego otoczenia !
- **Jak można zarazić się odrą?**
 - Źródłem zakażenia jest wyłącznie chory człowiek. Wirus szerzy się drogą kropelkową (katar, kaszel) oraz powietrzno-pyłową lub poprzez kontakt bezpośredni z osobą chorą w okresie zaraźliwości tj. w okresie ok. 4 dni przed i 4 dni po wystąpieniu wysypki.
- **Jakie są objawy choroby?**
 - Gorączka (od 1 do 7 dni), której towarzyszy jeden z następujących objawów: kaszel, nieżyt nosa, zapalenie spojówek.
 - Grudkowo - plamista wysypka (najpierw na twarzy i szyi, następnie wysypka schodzi z głowy na tułów),
 - Białe wykwity w jamie ustnej.
- **Jak zapobiegać?**
 - Najskuteczniejszą metodą profilaktyczną są szczepienia ochronne. Szczepienie przeciw odrze należy do szczepień obowiązkowych (bezpłatnych) podawanych w Polsce w 13-15 miesiącu życia. Od 2019 dawka przypominająca jest podawana po ukończeniu 5 roku życia.
 - Profilaktyka wspomagająca:
 - Przestrzeganie podstawowych zasad higieny (częste mycie i dezynfekcja rąk).

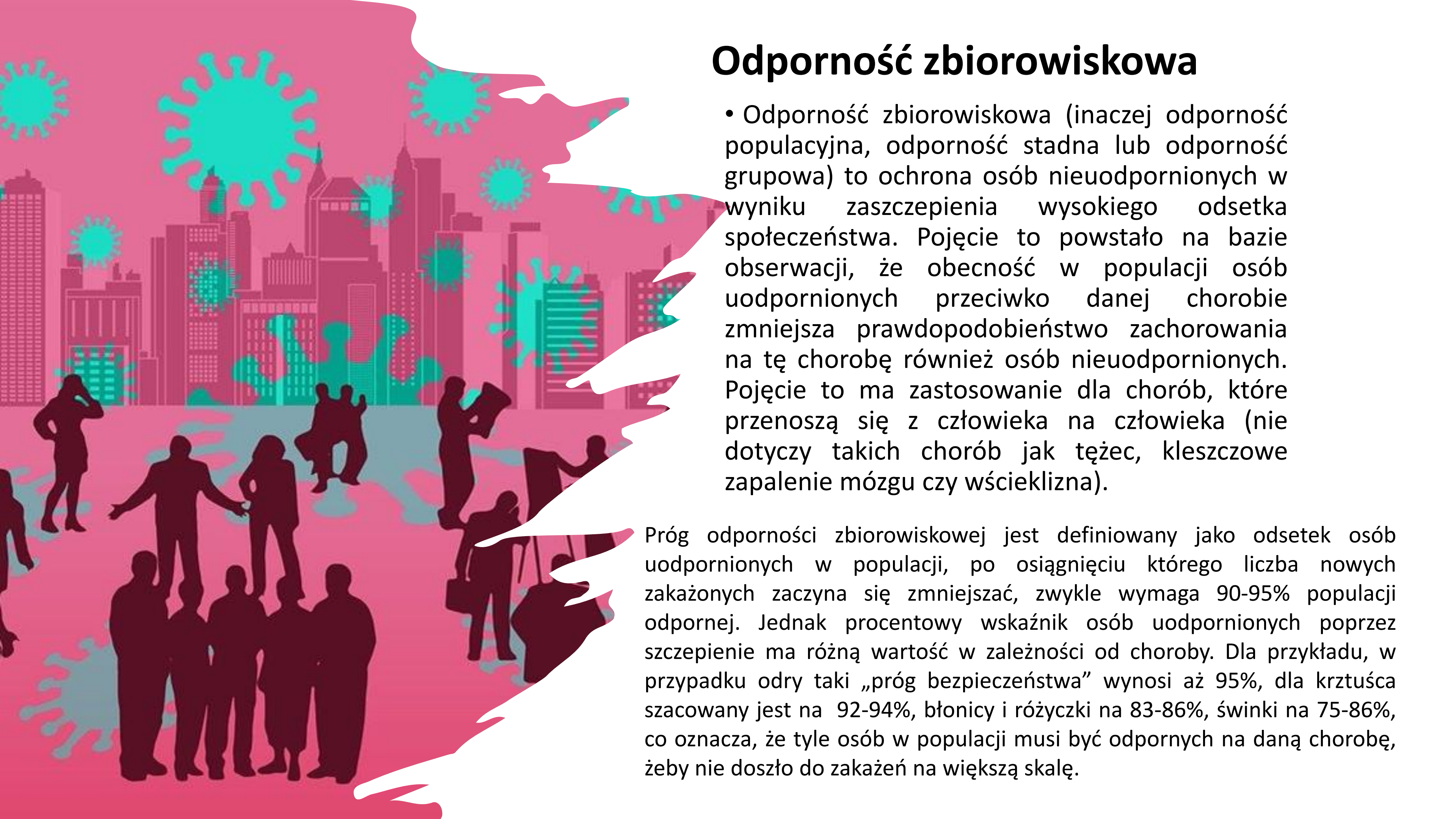
Świnka

- ŚWINKA (nagminne zapalenie ślinianek przyusznych) to wirusowa choroba zakaźna, której źródłem zakażenia jest chory człowiek. Infekcja przenosi się drogą kropelkową lub poprzez kontakt z przedmiotami skażonymi wydzieliną z gardła chorej osoby. Objawy występują zwykle po 17-18 dniach od infekcji. Pojawia się gorączka, złe samopoczucie, obrzęk i bolesność jednej lub obydwu ślinianek przyusznych.
- Powikłania świnki występują częściej u chłopców i mogą prowadzić do trwałych następstw (m.in. bezpłodności, głuchoty).



Różyczka

- RÓŻYCZKA jest chorobą zakaźną, wywoływaną przez wirus różyczki, który jest bardzo zaraźliwy. Źródłem zakażenia jest wyłącznie chory na różyczkę człowiek. Zakażenie przenosi się drogą kropelkową, przez bezpośredni kontakt z chorym, a w przypadku zakażeń wrodzonych przez łożysko. Najwięcej zachorowań notuje się późną zimą i wczesną wiosną.
- U dzieci choroba najczęściej przebiega łagodnie, często bezobjawowo. Cięższy przebieg choroby zdarza się u dorosłych, a istotny problem stanowią zakażenia wirusem różyczki w czasie życia płodowego.
- U nieuodpornionych kobiet ciężarnych wirus może wywołać zakażenie u płodu, prowadząc do jego obumarcia lub licznych wad rozwojowych.
- Do objawów różyczki zalicza się: nieżyt górnych dróg oddechowych (zaczerwienienie gardła, kaszel, katar), podwyższona temperatura, silne powiększenie węzłów chłonnych za uszami i na potylicy, wysypka (najpierw na twarzy, następnie zajmuje całą powierzchnię ciała).

The background of the slide features a stylized illustration. At the top, a city skyline with various skyscrapers is visible in shades of blue and grey. Scattered across the sky are several bright red, spiky virus-like particles. In the foreground, there are silhouettes of people in various poses: some standing, some walking, and one person sitting on the ground. The overall color palette is dominated by blue, grey, and red.

Odporność zbiorowiskowa

- Odporność zbiorowiskowa (inaczej odporność populacyjna, odporność stadna lub odporność grupowa) to ochrona osób nieuodpornionych w wyniku zaszczepienia wysokiego odsetka społeczeństwa. Pojęcie to powstało na bazie obserwacji, że obecność w populacji osób uodpornionych przeciwko danej chorobie zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania na tę chorobę również osób nieuodpornionych. Pojęcie to ma zastosowanie dla chorób, które przenoszą się z człowieka na człowieka (nie dotyczy takich chorób jak tężec, kleszczowe zapalenie mózgu czy wścieklizna).

Próg odporności zbiorowiskowej jest definiowany jako odsetek osób uodpornionych w populacji, po osiągnięciu którego liczba nowych zakażonych zaczyna się zmniejszać, zwykle wymaga 90-95% populacji odpornej. Jednak procentowy wskaźnik osób uodpornionych poprzez szczepienie ma różną wartość w zależności od choroby. Dla przykładu, w przypadku odry taki „próg bezpieczeństwa” wynosi aż 95%, dla krztuśca szacowany jest na 92-94%, błonicy i różyczki na 83-86%, świnki na 75-86%, co oznacza, że tyle osób w populacji musi być odpornych na daną chorobę, żeby nie doszło do zakażeń na większą skalę.

Zaszczep w sobie chęć szczepienia

Jak działają **SZCZEPIONKI**

- 1 Szczepionki zawierają wirusy lub bakterie w formie zmodyfikowanej, które nie wywołują choroby, ale „uczą” **układ immunologiczny co robić, kiedy organizm zostanie zaatakowany** przez prawdziwy, potencjalnie niebezpieczny wirus lub bakterię.
- 2 Po szczepieniu Twój układ immunologiczny odpowiada na szczepionkę tak samo, jak w przypadku innego „najleźdźcy” **tworząc przeciwciała, które zwalczają dany wirus lub bakterie.**
- 3 Po szczepieniu Twoje ciało zapamiętuje konkretnego intruza. Jeśli kiedykolwiek natkniesz się na prawdziwy wirus lub bakterię, **odpowiednie przeciwciała będą w stanie je szybko zniszczyć, zanim jeszcze spowodują zachorowanie.**
- 4 W przypadku niektórych chorób **konieczne jest podanie dodatkowej dawki szczepionki, lub szczepienie przypominające w późniejszym czasie**, aby utrzymać pewną i długotrwałą ochronę.



DLACZEGO WARTO SZCZEPIĆ SIĘ PRZECIWKO GRYPIE?

- szczepionka **wzmacnia układ odpornościowy** „ucząc” organizm walczyć z wirusem
- skuteczność szczepień sięga **70-89%** u zdrowych osób poniżej 65 roku życia

Szczepienie:

- **zmniejsza ryzyko** powikłań pogrypowych
- **ogranicza transmisję wirusa grypy** i chroni osoby narażone na powikłania grypowe
- **ogranicza koszty bezpośrednie** związane z leczeniem grypy i jej powikłań
- **ogranicza koszty pośrednie związane z absencją w pracy i spadkiem produktywności**

Rola szczepień

- Dzięki szczepieniom udało się ograniczyć w Europie zachorowalność na śmiertelne choroby takie jak: błonica, odra, polio czy gruźlica. Tylko szczepionki dają gwarancję, że nie zachorujemy na daną chorobę lub przejdziemy ją łagodniej i obniżymy niemalże do zera ryzyko niebezpiecznych powikłań. Warto także pamiętać, że dla utrzymania wieloletniej odporności przy niektórych szczepieniach obowiązują dawki przypominające co kilka lat.



**Szczególnie ważne
jest wykonywanie
obowiązkowych
szczepień ochronnych
u dzieci i młodzieży do
18 roku życia.**

Program Szczepień Ochronnych **obowiązujący od 01.01.2021**

SZCZEPIENIA OBOWIĄZKOWE DZIECI I MŁODZIEŻY WEDŁUG WIEKU									
Rocznik urodzenia		Gruźlica	Rotawirusy ¹	WZW typu B*	Błonica, tężec, krztusiec	HIB**	IPV***	Pneumokoki	Odra, świnka, różyczka
  	1 doba (przed wypisem z oddziału)								
	2 miesiąc życia (po ukończeniu 6 tyg.)								
	4 miesiąc życia (po ukończeniu 14 tyg.)								
	5-6 miesiąc życia (8 tyg. po poprzednim szczepieniu)								
	7 miesiąc życia								
	13 -15 miesiąc życia								
	16-18 miesiąc życia								
2016 (po ukończeniu 5 r.ż.)									
2012 (po ukończeniu 9 r.ż.)									Szczepienie przypominające dla dzieci, które nie otrzymały tej dawki po ukończeniu 5 r.ż.
2008 (po ukończeniu 13 r.ż.)									
2003 (po ukończeniu 18 r.ż.) ²									

¹ Zaleca się zakończenie pełnego schematu szczepień przed ukończeniem 22 tyg. życia

² Można stosować szczepionki przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi ze zmniejszoną zawartością toksoidu błoniczego i komponentu krztuścowego (Tdap)

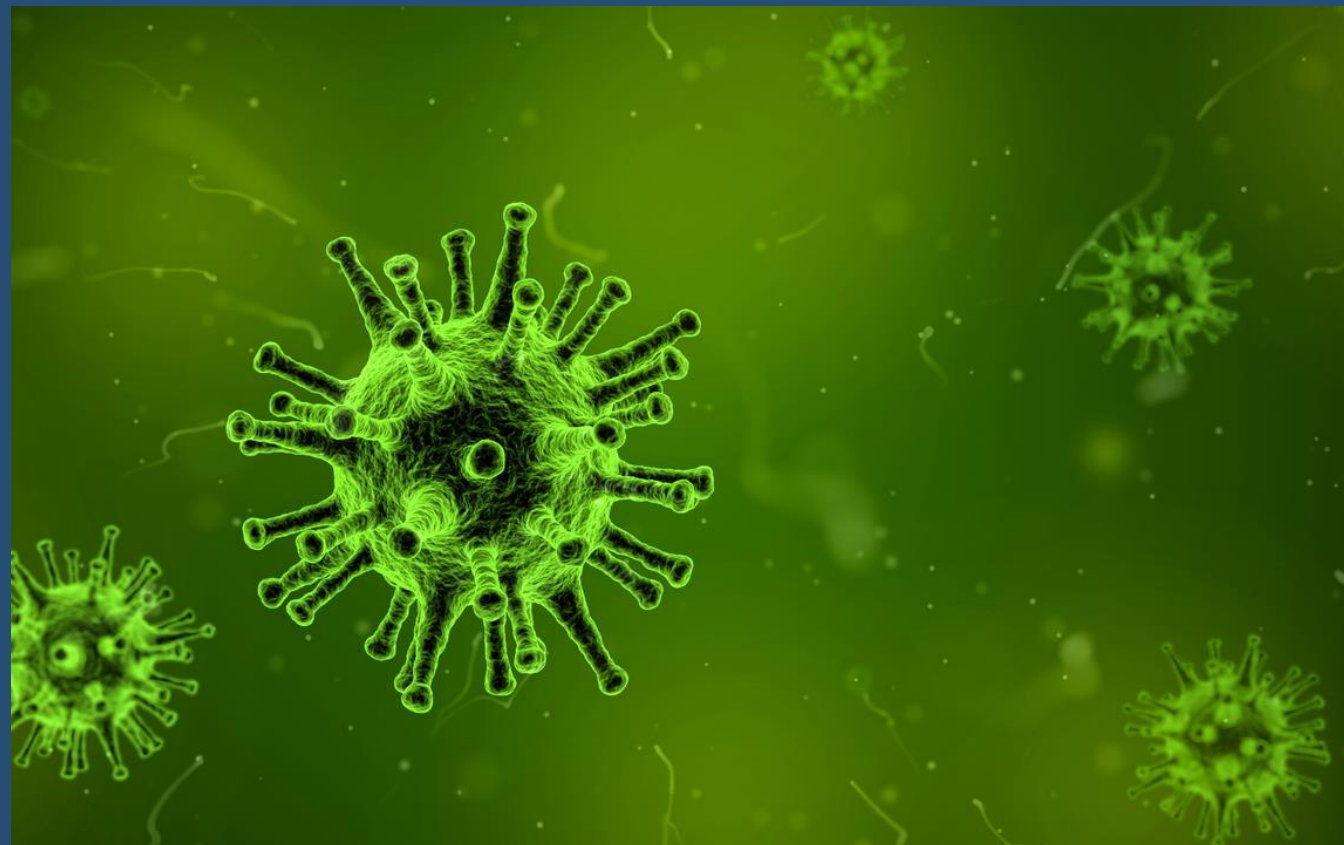
* WZW typu B oznacza wirusowe zapalenie wątroby typu B

** Hib oznacza inwazyjne zakażenie *Haemophilus influenzae* typu b

*** IPV oznacza poliomyelitis tj. ostre nagminne porażenie dziecięce

Źródło:
Dz.Urz.MZ z 2020. poz.117

Koronawirus



Czym jest Koronawirus?

- Koronawirusy są dobrze znaną rodziną wirusów. Nazwa ich pochodzi od budowy, która przypomina koronę.
- Pierwsza epidemia koronawirusa SARS wybuchła 2002 r.

Epidemia SARS objęła głównie kraje Azji. Najwięcej przypadków odnotowano w Chinach (5328 do końca 2013 roku) i Hongkongu (1755). 27 osób zachorowało w USA, w krajach Europy pojawiały się pojedyncze przypadki. W sumie w latach 2002 i 2003 na SARS zachorowało ponad 8096 osób, 774 z nich zmarło.

Koronawirus



Czym jest Koronawirus?

- Druga epidemia koronawirusa MERS wybuchła 2012 r.

Pierwszy potwierdzony przypadek zakażenia ludzi wirusem nCoV stwierdzono w 2012 r. na Bliskim Wschodzie. Chory - 49-letni obywatel Kataru - został przetransportowany do szpitala w Wielkiej Brytanii, jednak zmarł z powodu ostrej choroby układu oddechowego i niewydolności nerek. Zgodnie z informacjami podanymi przez WHO oraz Europejskie Centrum zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC) na całym świecie, do dnia 2 października 2014 r. zarejestrowano łącznie 888 potwierdzonych laboratoryjnie przypadków zakażenia wirusem Mers-CoV, w tym odnotowano 353 zgonów.

Wirus ponownie zaatakował w maju 2015 roku w Korei Południowej. Do 19 czerwca 2015 roku zachorowało 166 osób, 24 zmarły. Kwarantannę odbywało ponad 2,3 tys. osób.



SARS-CoV2

- Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19.

Drogi zakażenia

- Wirus przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

Jak często występują objawy?

- Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok.15-20% osób. Do zgonów dochodzi u 2-3% osób chorych. Prawdopodobnie dane te są zawyżone, gdyż u wielu osób z lekkim przebiegiem zakażenia nie dokonano potwierdzenia laboratoryjnego.

Kto jest najbardziej narażony?

- Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

COVID-19 a Grypa

Opracowanie własne Medivocer na podstawie:

1.<https://www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm>,
<https://www.who.int/westernpacific/news/q-a-detail/q-a-similarities-and-differences-covid-19-and-influenza>

2.<https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19/information/high-risk-groups>

3.<https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/facts/questions-answers-medical-info>

4.<https://www.ecdc.europa.eu/en/seasonal-influenza/prevention-and-control/vaccines/risk-groups>

5.<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>

	COVID-19	Grypa
Podobieństwa		
Objawy	gorączka, dreszcze/stan podgorączkowy, kaszel, trudności z oddychaniem/skrócenie oddechu, zmęczenie, ból gardła, katar, ból mięśni/stawów, ból głowy, u niektórych również wymioty i biegunka (częściej u dzieci)	
Okres zakaźności	osoby zakażone mogą zakażać innych przynajmniej 1 dzień przed pojawieniem się objawów	
Droga zakażenia	obie choroby są przenoszone drogą kropelkową (kontakt człowiek-człowiek)	
Powikłania	zapalenie płuc, niewydolność płuc, ARDS (zespół ostrej niewydolności oddechowej), sepsa, zawał serca lub udar, niewydolność wielonarządowa, zaostrzenie się współistniejących chorób przewlekłych (w tym płuc, serca, układu nerwowego i cukrzycy), wtórne infekcje bakteryjne	
Grupy ryzyka ciężkiego przebiegu	osoby starsze, osoby z obniżoną odpornością, osoby z pewnymi chorobami współistniejącymi – płuc, serca, cukrzycą, choroby nerek	

	COVID-19	Grypa
Różnice		
Objawy	zaburzenia smaku i/lub węchu	-
Czas do wystąpienia objawów (tzw. okres inkubacji)	dłuższy – zwykle 5 dni od zakażenia, ale mogą również już 2. dnia lub dopiero 14. dnia	krótszy – zwykle objawy pojawiają się w okresie 1-4 dni od zakażenia
Zakaźność	zwykle 1–2 dni przed pojawieniem się objawów, ale dłuższy okres zakaźności (nawet do 10–12 dni od zakażenia)	zwykle 3–5 dni przed pojawieniem się objawów
Dzieci	chorują rzadziej niż dorośli	istotny czynnik zakaźności w społeczeństwie
Powikłania	•zakrzepy krwi w naczyniach żylnych i tętniczych płuc, serca, kończyn dolnych i mózgu, •u dzieci: pediatryczny wieloukładowy zespół zapalny związany z zakażeniem COVID-19 (PIMS-TS)	•większość osób wraca do zdrowia w ciągu kilku dni do 2 tygodni, ale powikłania obejmują m.in.: zapalenie zatok i ucha środkowego, zapalenie mięśnia sercowego, mózgu i mięśni
Grupy ryzyka ciężkiego przebiegu	osoby z otyłością	dzieci, kobiety w ciąży, osoby z chorobami przewlekłymi (w tym: układu oddechowego, krążenia, hormonalnego, nerwowego oraz narządów – wątroby
Szczepionka	w trakcie badań klinicznych	dostępna
Leki	brak zarejestrowanego leku	dostępne

COVID-19

a

Grypa

Opracowanie własne Medivocer na podstawie:

1.<https://www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm>,
<https://www.who.int/westernpacific/news/q-a-detail/q-a-similarities-and-differences-covid-19-and-influenza>
2.<https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19/information/high-risk-groups>
3.<https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/facts/questions-answers-medical-info>
4.<https://www.ecdc.europa.eu/en/seasonal-influenza/prevention-and-control/vaccines/risk-groups>
5.<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>

COVID-19 a Przeziębienie

Opracowanie Medicovert na podstawie: <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/facts/questions-answers-medical-info>,
<https://www.cdc.gov/flu/symptoms/symptoms.htm#complications>

	COVID-19	Przeziębienie
Gorączka	tak	rzadko, zwykle poniżej 38,5°C
Kaszel	tak, utrzymujący się suchy kaszel	tak (czasami)
Katar	czasami	tak
Kichanie	czasami	tak
Ból głowy	tak	tak (rzadko)
Ból mięśni	tak	nie
Zaburzenia smaku i/lub węchu	często	czasami
Zapalenie spojówek	tak	czasami (zależy od rodzaju wirusa)
Zmiany skórne	nie	nie
Zmęczenie	tak	czasami
Trudności z oddychaniem, skrócony oddech	tak (u 20 proc. osób z objawami stopnia umiarkowanego do ciężkiego)	nie

Profilaktyka

Pamiętajmy o znaczeniu higieny rąk

to **najprostsza**
ochrona przed
krążącymi zawsze
i wszędzie



chorobotwórczymi
bakteriami,
wirusami, grzybami
i pasożytami

Myjmy lub dezynfekujmy ręce w następujących sytuacjach:

- **po powrocie do domu** z pracy, ze sklepu, po podróży środkami komunikacji miejskiej
- **przed przygotowywaniem posiłku**, w trakcie przygotowywania go i przed samym jedzeniem
- **po skorzystaniu z toalety**
- **po kontakcie ze zwierzętami** i przedmiotami należącymi do nich (kuweta, zabawki, smycz itp.)
- **po kichaniu, kaśnieniu, czyszczeniu nosa**
- po wykonaniu opatrunku na skaleczeniu, ranie, zmianach skórnych
- **po czynnościach porządkowych**, wyniesieniu śmieci
- **po trzymaniu pieniędzy**
- **po kontakcie z osobą chorą** w domu lub w szpitalu

**Szczególnie w czasie
pandemii dbajmy o właściwą
higienę naszych dłoni!**



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 obydwa nadgarstki.



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



**Całkowity czas:
15-30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:





Podstawowe środki ochronne przeciwko nowemu koronawirusowi wywołującemu chorobę COVID-19

- Często myj ręce

Często myj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%).

- Dlaczego?

Mycie rąk ww. metodami zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.



Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania



- Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania
Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu – płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%).
Dlaczego? Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków i wirusów. Jeśli kichasz lub kaszlesz w dłonie, możesz zanieczyścić przedmioty lub dotykane osoby.



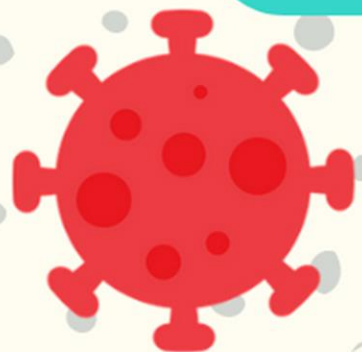
Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

- Dlaczego? Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być skażone wirusem. Jeśli dotkniesz oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, możesz przenieść wirusa z powierzchni na siebie.
- 

Zachowaj bezpieczną odległość

- Zachowaj co najmniej 1,5 metr odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę.
- Dlaczego? Gdy ktoś zarażony wirusem powodującym chorobę układu oddechowego, taką jak COVID-19, kaszle lub kicha, wydala pod ciśnieniem małe kropelki śliny i śluzu zawierające wirusa. Jeśli jesteś zbyt blisko, istnieje ryzyko, że możesz wdychać wirusa.

Zakrywanie ust i nosa obowiązuje w takich miejscach jak:



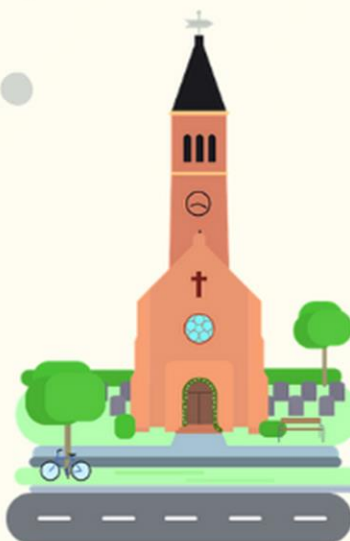
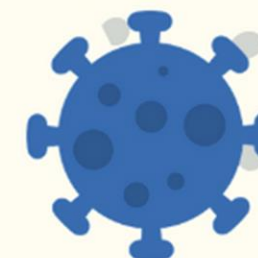
Kina i Teatry



Transport publiczny



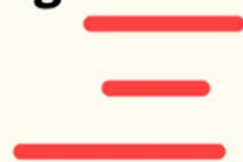
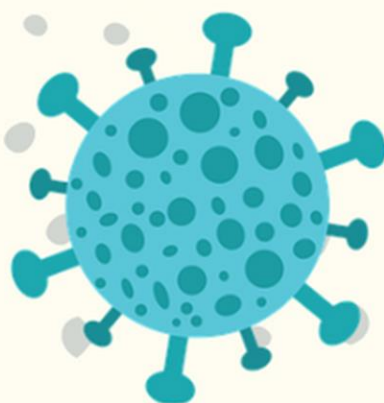
Urzędy



**Kościóły i inne miejsca
kultu religijnego**



Banki



Poczta



Szkoły



Sklepy i Restauracje



Zadanie dla rodziców i dzieci

Jak działa mydło na wirusa?

Instrukcja:

1. Nalej wody do miski lub głębokiego talerza.
2. Wsyp trochę mielonego pieprzu.
3. Poproś dziecko o zanurzenie w tej mieszaninie palca. Czy pieprz (nasz „wirus”) przyczepia się do palca?
4. Poproś dziecko, by zanurzyło palec w miseczce z mydłem i ponownie włożyło palec do mieszanki wody z pieprzem.
5. Obserwujcie razem jak „wirus” (ziarenka pieprzu) ucieka przed mydłem.



Dziękujemy za uwagę!!!

