

Szanowni Rodzice i uczniowie

Jeśli przebywaliście w rejonie zagrożenia epidemiologicznego w ciągu ostatnich 14 dni:

1) zaobserwowaliście objawy takie jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem to:

- należy bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną
- lub należy zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego

2) jeśli nie zaobserwowaliście wyżej wymienionych objawów, to przez kolejne 14 dni należy kontrolować stan zdrowia, czyli codziennie mierzyć temperaturę ciała oraz zwrócić uwagę na występowanie objawów grypopodobnych (złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel).

Jeżeli po 14 dniach samoobserwacji nie wystąpią wyżej wymienione objawy, można zakończyć kontrolę.

3) jeżeli mieliście kontakt z osobą chorą lub zakażoną koronawirusem to:

- należy bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną.

W przypadku wątpliwości należy skontaktować się z najbliższą powiatową stacją sanitarno-epidemiologiczną, przekazując wszystkie niezbędne dane (kiedy i z jakiego rejonu osoba powróciła, jakie występują u niej objawy i od kiedy).

Co to znaczy, że ktoś miał kontakt z osobą zakażoną nowym koronawirusem?

- pozostawał w bezpośrednim kontakcie z osobą chorą lub w kontakcie w odległości mniej niż 2 metrów przez ponad 15 minut,
- prowadził rozmowę z osobą z objawami choroby twarzą w twarz przez dłuższy czas,
- osoba zakażona należy do grupy najbliższych przyjaciół lub kolegów,
- ktoś mieszkał w tym samym gospodarstwie domowym, co osoba chora, w tym samym pokoju internatu szkolnego.

Osoby z kontaktu NIE są uważane za zakażone i jeżeli czują się dobrze i nie mają objawów choroby, jest mało prawdopodobne, aby rozprzestrzeniły infekcję na inne osoby, jednak zaleca im się:

- pozostanie w domu przez 14 dni od ostatniego kontaktu z osobą chorą i prowadzenie samoobserwacji - codzienny pomiar temperatury i świadome
- poddanie się monitoringowi pracownika stacji sanitarno-epidemiologicznej w szczególności udostępnienie numeru telefonu w celu umożliwienia codziennego kontaktu i przeprowadzenia wywiadu odnośnie stanu zdrowia,
- jeżeli w ciągu 14 dni samoobserwacji wystąpią następujące objawy (gorączka, kaszel, duszność, problemy z oddychaniem), należy bezzwłocznie, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

Osoby, które nie miały bliskiego kontaktu:

- Rodzina i przyjaciele, którzy nie mieli bliskiego kontaktu z osobą chorą, nie muszą podejmować żadnych środków ostrożności ani wprowadzać żadnych zmian we

własnych aktywnościach, takich jak uczęszczanie do szkoły czy pracy, chyba, że źle się poczują.

- W przypadku złego samopoczucia powinni telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną, aby rozważyć, czy potrzebują dalszej oceny.

Należy pamiętać o przestrzeganiu podstawowych zasad zapobiegawczych, które istotnie wpłyną na ograniczenie ryzyka zakażenia:

1. Często myć ręce

Należy pamiętać o częstym myciu rąk.

Wirus ma zdolność do krótkotrwałego przebywania na powierzchniach i przedmiotach, jeśli skażone zostały wydzieliną oddechową (w trakcie kaszlu czy kichania) osób chorych. Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach np. dotykając twarzy lub pocierając oczy. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

2. Stosować zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60 %). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

3. Zachować bezpieczną odległość

Należy zachować co najmniej 1 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha i ma gorączkę. Gdy ktoś z chorobą układu oddechowego, taką jak 2019-nCoV, kaszle lub kicha, wydała pod ciśnieniem małe kropelki zawierające wirusa. Jeśli jest się zbyt blisko, można wdychać wirusa.

4. Unikać dotykania oczu, nosa i ust

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

5. Będąc chorym, mając: gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu po powrocie z krajów gdzie szerzy się koronawirus, jeśli nie upłynęło 14 dni od powrotu – NIE należy przychodzić do szkoły

Należy niezwłocznie zasięgnąć pomocy medycznej – udać się na oddział zakaźny albo obserwacyjno-zakaźny, zgodnie z wytycznymi zamieszczonymi w Komunikacie krajowego konsultanta w dziedzinie chorób zakaźnych (<https://gis.gov.pl/aktualnosc/komunikat-krajowego-konsultanta-w-dziedzinie-chorych-zakaznych/>).

Należy przy tym pamiętać, żeby unikać środków komunikacji publicznej, aby nie narażać innych osób. Zaleca się osłonięcie ust i nosa maseczką ochronną, która stanowi pierwszą barierę ochronną dla otoczenia.

6. Będąc chorym i mając bardzo złe samopoczucie, ale gdy nie podróżowało się do krajów, w których szerzy się koronawirus – NIE należy od razu podejrzewać u siebie zakażenia koronawirusem. **Jednak w dbałości o własne zdrowie NIE należy przychodzić do szkoły, należy pozostać w domu i zasięgnąć porady lekarza rodzinnego.**
7. Mając łagodne objawy ze strony układu oddechowego, gdy nie podróżowało się do krajów, w których szerzy się koronawirus należy starannie stosować podstawowe zasady higieny oddychania oraz higieny rąk i **pozostać w domu do czasu powrotu do zdrowia.**
8. **Unikać spożywania surowych lub niedogotowanych produktów pochodzenia zwierzęcego.** Ostrożnie obchodzić się z surowym mięsem, mlekiem lub narządami zwierzęcymi, aby uniknąć krzyżowego zanieczyszczenia poprzez niegotowaną żywność, zgodnie z dobrymi zasadami bezpieczeństwa żywności.
9. **Dbać o odporność, wysypiać się, dbać o kondycję fizyczną, racjonalne odżywianie.¹**

Wykaz telefonów i adresów kontaktowych, czynnych całą dobę w sprawie koronawirusa SARS-CoV-2:

1. PSSE Szczytno ul. M. C. Skłodowskiej 8;12-100 Szczytno:

tel.: 604 517 754

tel.: 89 624 87 48 lub 89 624 87 35

2. WSSE w Olsztynie ul. Żołnierska 16; 10-561 Olsztyn: tel.: 538 286 085, 603 131 846, 531 709 487

3. PSSE w Olsztynie ul. Żołnierska 16; 10-561 Olsztyn: tel.: 603 895 800

4. PSSE Olsztyn ul. Żołnierska 16;10-561 Olsztyn: tel.: 607 753 872, 693 365 322, 601 203 001

5. PSSE Ostróda ul. Kościuszki 2;14-100 Ostróda:

- od poniedziałku do piątku 7.30 do 15.00: tel.: 89 646 08 70, 89 646 08 77, 89 646 08 81,

- po godzinie 15 oraz weekendy i święta: 601 895 096

**Dyrektor
Zespołu Szkół nr 2 im. Jędrzeja Śniadeckiego w Szczytnie**

¹ Na podstawie Informacji Głównego Inspektora Sanitarnego w związku z potencjalnym ryzykiem zakażenia koronawirusem, Warszawa, 27.02.2020 r.

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w miejscu gdzie występuje

KORONAWIRUS

i zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak:

GORĄCZKA, KASZEL, DUSZNOŚĆ I PROBLEMY Z ODDYCHANIEM, to:

bezwłocznie powiadom **telefonicznie** stację sanitarno-epidemiologiczną

tel. **WSSE w Olsztynie ul. Żołnierska 16; 10-561**
tel.: 538 286 085, 603 131 846, 531 709 487

lub

w przypadku nasilonych objawów zadzwoń pod numer alarmowy 112
lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego – najbliższy oddział

tel. **PSSE Ostróda ul. Kościuszki 2; 14-100 Ostróda:**
Od poniedziałku do piątku 7.30 do 15.00:
tel.: 89 646 08 70, 89 646 08 77, 89 646 08 81,
po godzinie 15 oraz weekendy i święta: 601 895 096

INFOLINIA NFZ W SPRAWIE KORONAWIRUSA – 800 190 590

PAMIĘTAJ !!!

W przypadku kiedy istnieje podejrzenie zakażenia ale nie masz jeszcze objawów pozostań w domu, **unikaj kontaktu z innymi osobami** aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśniaj **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POZ (chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie) **ani nie udawaj się do szpitala** bez wcześniejszego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne.

Jeden chory pacjent (**również Ty**) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni!!!

- Myj często ręce wodą z mydłem lub środkiem odkażającym na bazie alkoholu.
- Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.
- Zaskłaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Nie zbliżaj się do osób chorych.

MASZ OBJAWY



GORĄCZKA



KASZEL



DUSZNOŚĆ



**PROBLEMY
Z ODDYCHANIEM**

BEZZWŁOCZNIE, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego

14
DNI

NIE MASZ OBJAWÓW



przez kolejne **14 DNI** kontroluj swój stan zdrowia
CODZIENNIE mierz temperaturę



**MIAŁEŚ KONTAKT Z OSOBĄ CHORĄ
LUB ZAKAŻONĄ KORONAWIRUSEM**

BEZZWŁOCZNIE telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną

KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

Jak zapobiegać zakażeniu?



Często myj ręce, używając mydła i wody.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.



Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od osób, które kaszlą i kichają.



Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus