

Czym jest koronawirus?

Koronawirus to nowy, bardzo zaraźliwy wirus wywołujący chorobę o nazwie COVID-19. Choroba ta atakuje płuca i drogi oddechowe.

Koronawirus ma objawy podobne do grypy, jednak jest znacznie bardziej groźny. W większości przypadków nie jest śmiertelny, jednak osoby starsze, osoby cierpiące na inne choroby oraz osoby o obniżonej odporności są narażone na znacznie poważniejszy przebieg choroby, w tym śmierć. Oznacza to, że **możesz być w grupie wysokiego ryzyka!**

Objawami na które należy zwrócić uwagę są:

- **wysoka temperatura** – twoje ciało, a w szczególności czoło i klatka piersiowa, wydają się gorące w dotyku, jednocześnie jest ci zimno i masz dreszcze
- **ciągły kaszel i duszności** – nieustępujący kaszel, którego wcześniej nie miałeś/aś, odczucie trudności ze złapaniem oddechu
- **ból w klatce piersiowej**

U niektórych osób choroba może przebiegać lekko lub zupełnie bezobjawowo (nie będziesz wtedy odczuwać powyższych objawów), **bardzo ważne jest jednak aby nie zarażać innych osób i nie ryzykować zarażeniem się od innych.**

Koronawirus jest szczególnie groźny dla:

- **osób powyżej 70 roku życia**
- **osób z innymi przewlekłymi chorobami**
- **osób z osłabionym systemem odporności (np. przeziębionych)**
- **kobiet w ciąży**

Jeśli mieszkasz w placówce:

- **Pamiętaj o środkach ostrożności!**
- Ogranicz wychodzenie poza placówkę do niezbędnego minimum lub (jeśli możesz) całkowicie
- Poinformuj rodzinę i znajomych aby cię nie odwiedzali – kontaktuj się z nimi telefonicznie lub przez internet
- Przechodź zalecenia personelu placówki
- Unikaj przebywania w większych grupach, jeśli to możliwe staraj się przebywać jak najwięcej w swoim pokoju
- Używaj chusteczek higienicznych (może być również papier toaletowy lub ręcznik papierowy); zużyte chusteczki wyrzucaj od razu do kosza, często opróżniaj kosz
- Ubrania przeznaczone do prania pakuj do worków foliowych; nie potrzebaj ubraniami (możesz rozprzestrzeniać w ten sposób wirusa); podobnie postępuj z koszem, do którego wyrzucasz chusteczki
- Jeśli w łazience brakuje mydła, poinformuj o tym natychmiast personel placówki
- Jeśli masz dyżur na kuchni lub zmywaku – myj naczynia i sztućce detergentem i szczególnie dokładnie; myj jak najczęściej ręce wodą i mydłem; nie kichaj i nie kaszł w pobliżu żywności i naczyń
- **Informuj personel placówki jeśli czujesz się źle lub jeśli zauważysz objawy u współmieszkańców**
- Jeśli potrzebujesz leków, poinformuj o tym personel placówki
- **Jeśli odczuwasz niepokój związany z epidemią, nie wiesz czym jest koronawirus i jak unikać zarażenia lub masz inne wątpliwości** – porozmawiaj z personelem placówki

Jeśli żyjesz poza placówką:

- **Pamiętaj o środkach ostrożności!**
- Ogranicz poruszanie się po mieście do niezbędnego minimum
- Unikaj skupisk ludzi i komunikacji miejskiej
- Poinformuj streetworkera lub patrol policji lub straży miejskiej o miejscu pobytu; staraj się jak najwięcej przebywać w tym miejscu
- Pamiętaj, że dzienne punkty pomocowe są zamknięte (Świetlica, KIS itp.)
- Pamiętaj, że zasady wydawania żywności mogą się zmieniać – postaraj się dowiedzieć jak obecnie działają; podczas wydawania żywności zachowaj odległość od innych (minimum 1-1,5 metra); po otrzymaniu żywności oddal się jak najszybciej, nie wdawaj się w rozmowy
- Streetworkerzy i patrol służb również mogą zachowywać się inaczej niż zwykle – przede wszystkim będą starali się zachować bezpieczną odległość i skrócić czas kontaktu do minimum
- **Jeśli masz objawy koronawirusa, poinformuj o tym streetworkera, patrol policji lub straży miejskiej na początku rozmowy; jeśli nie masz kogo poinformować – zadzwoń na infolinię 800 190 590**
- **Jeśli masz tylko częściowe objawy (np. kaszel i gorączkę), poinformuj o tym streetworkera z prośbą o codzienny kontakt na wypadek pogorszenia się twojego stanu zdrowia i ogranicz do minimum kontakty z innymi ludźmi**
- Jeśli potrzebujesz leków, poinformuj o tym streetworkera
- Unikaj używania papierosów, żywności i napojów po innych osobach