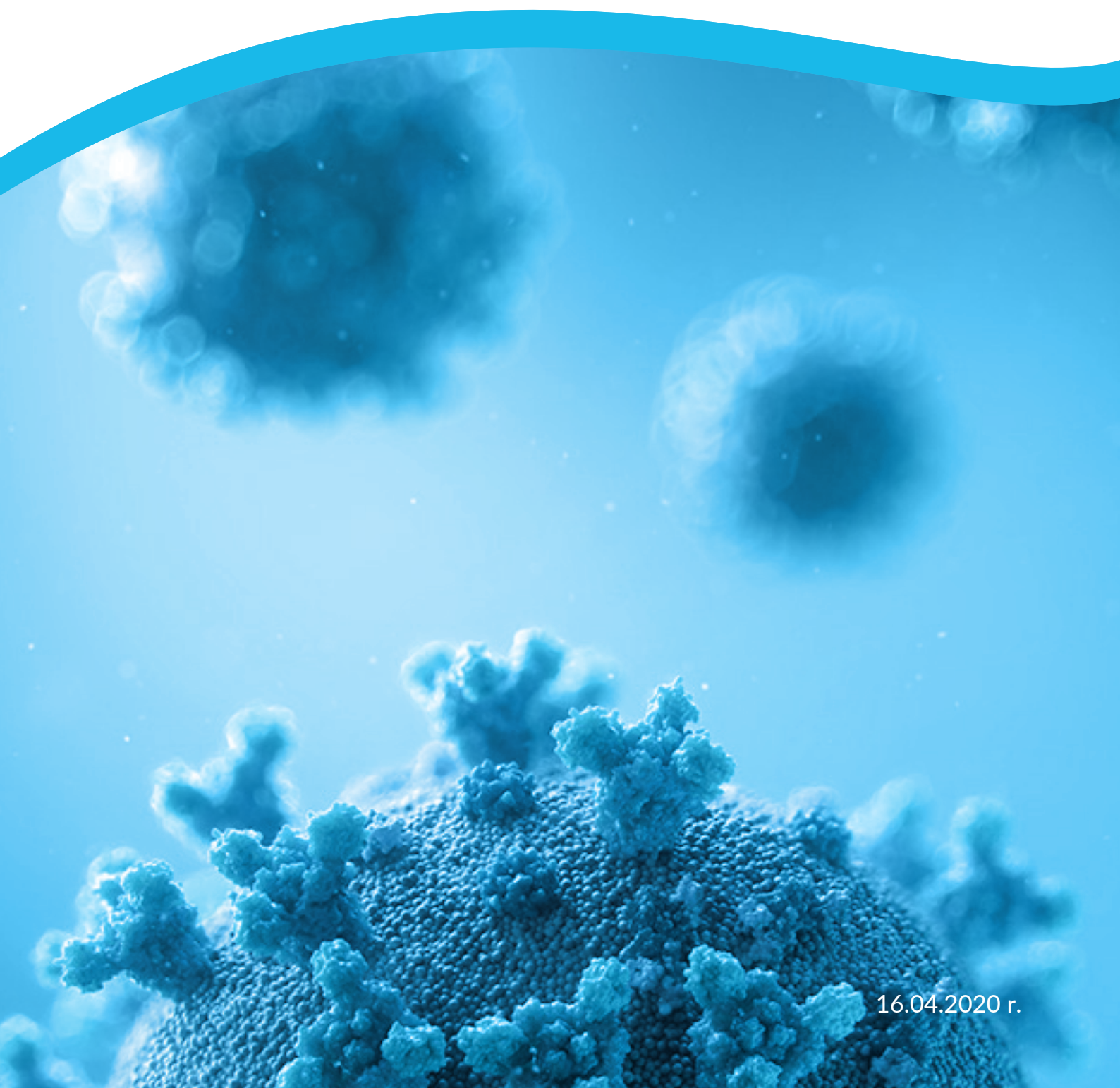
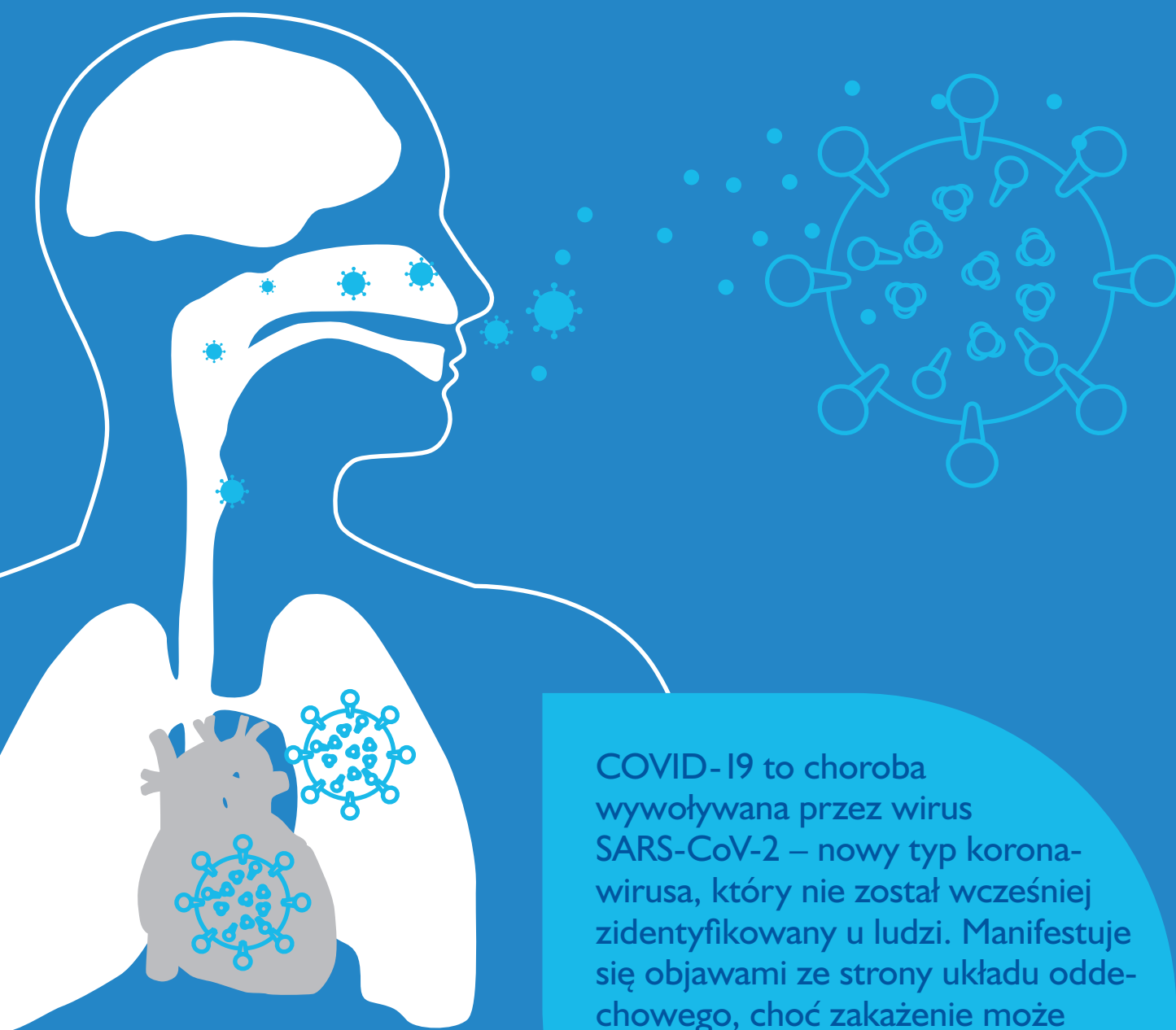


COVID-19

INFORMATOR



Co to jest COVID-19?



COVID-19 to choroba wywoływana przez wirus SARS-CoV-2 – nowy typ koronawirusa, który nie został wcześniej zidentyfikowany u ludzi. Manifestuje się objawami ze strony układu oddechowego, choć zakażenie może przebiegać też bezobjawowo. Koronawirusy krążą wśród zwierząt lub w populacji ludzkiej. Mutacja wirusa umożliwia w niektórych wypadkach przełamanie bariery międzygatunkowej.

Jak można zarazić się koronawirusem?



Wirus przenosi się z człowieka na człowieka, głównie drogą kropelkową (gdy ludzie kichają, kaszlą lub w wydychanym powietrzu podczas mówienia).



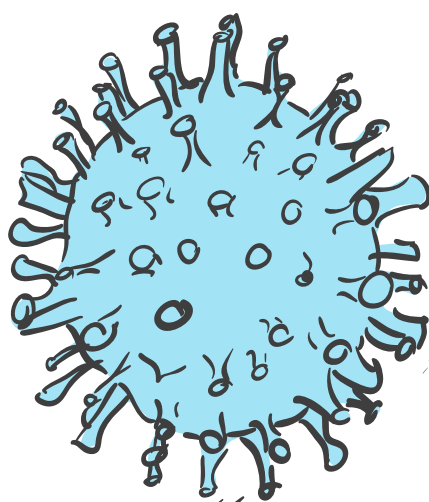
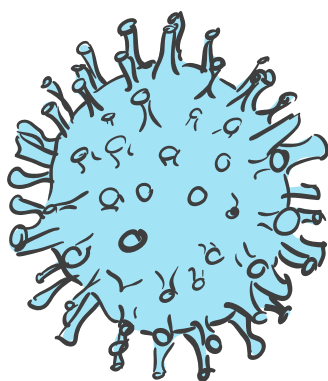
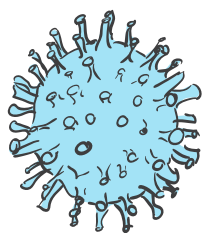
Do zakażenia może dojść także przez bliski kontakt z chorym (np. przytulanie, dzielenie się przedmiotami osobistymi czy jedzenie z jednego naczynia).



Istnieje prawdopodobieństwo zakażenia się poprzez dotykanie powierzchni, na których znajduje się wirus (i kontakt skażonymi dłońmi z twarzą).



Uściśnięcie dłoni z osobą chorą na COVID-19 stwarza też ryzyko zakażenia.



Szacuje się, że średnio jedna zakażona osoba zarazi 2–3 kolejne. Okres od zakażenia do pojawienia się pierwszych objawów wynosi 1–14 dni, średnio 5 dni.

Jakie są objawy infekcji COVID-19?

WIRUS SARS-COV-2 MOŻE POWODOWAĆ TAKIE OBJAWY, JAK:

- gorączka (>38°C)
- suchy kaszel
- trudności w oddychaniu/duszność
- zmęczenie

U niektórych mogą również wystąpić:

- objawy ze strony układu pokarmowego (np. nudności, wymioty, biegunka)
- objawy ze strony układu oddechowego (np. katar, zatłaczony nos)
- ból mięśni i/lub stawów

Początkowo objawy są łagodne, ich nasilenie narasta w czasie. W poważnych przypadkach rozwijają się:

- ciężkie zapalenie płuc
- zespół ostrej niewydolności oddechowej
- wstrząs septyczny
- posocznica

NAJCZĘSTSZE OBJAWY COVID-19 TO:

gorączka
w ok. **90%**
przypadków
zachorowań

suchy kaszel
ok. **70%**

zmęczenie
ok. **40%**

CZĘSTOŚĆ
WYSTĘPOWANIA
OBJAWÓW

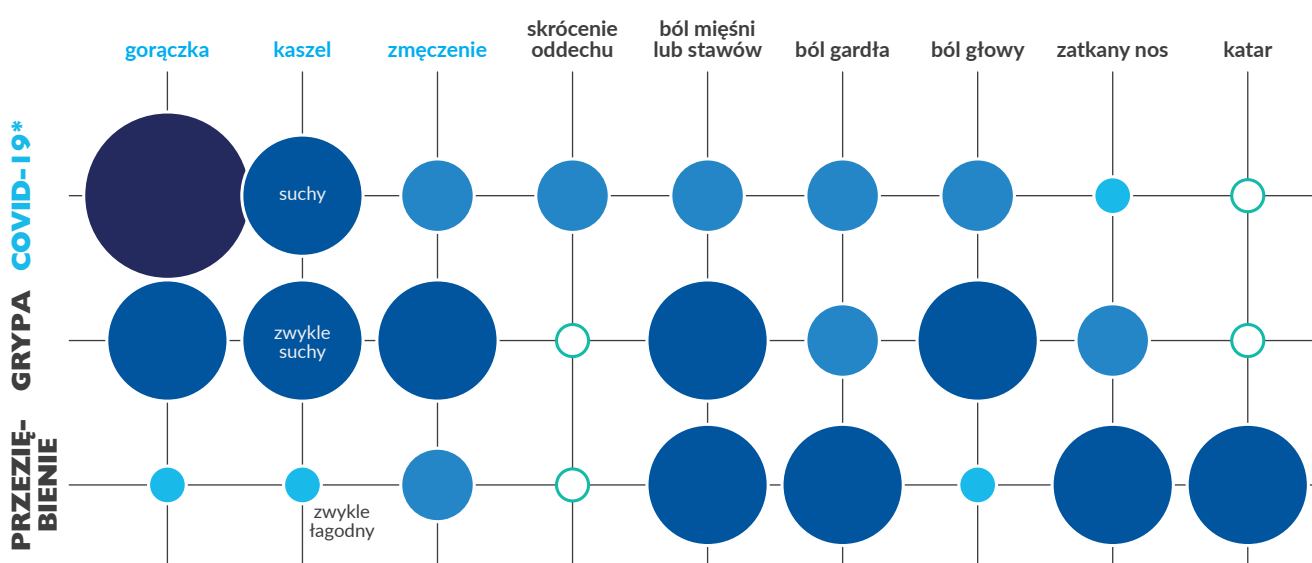
nie występuje

rzadko

czasami

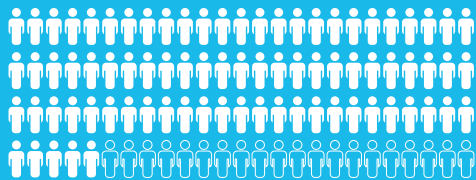
często

bardzo często



*spowodowana zakażeniem koronawirusem SARS-CoV-2

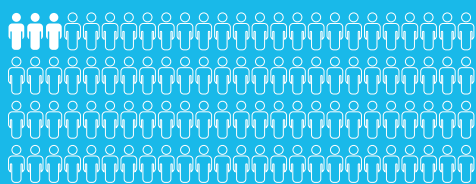
Jak ciężka jest infekcja COVID-19?



U ponad **80%** pacjentów przebieg choroby jest łagodny. Nie wymagają oni hospitalizacji.

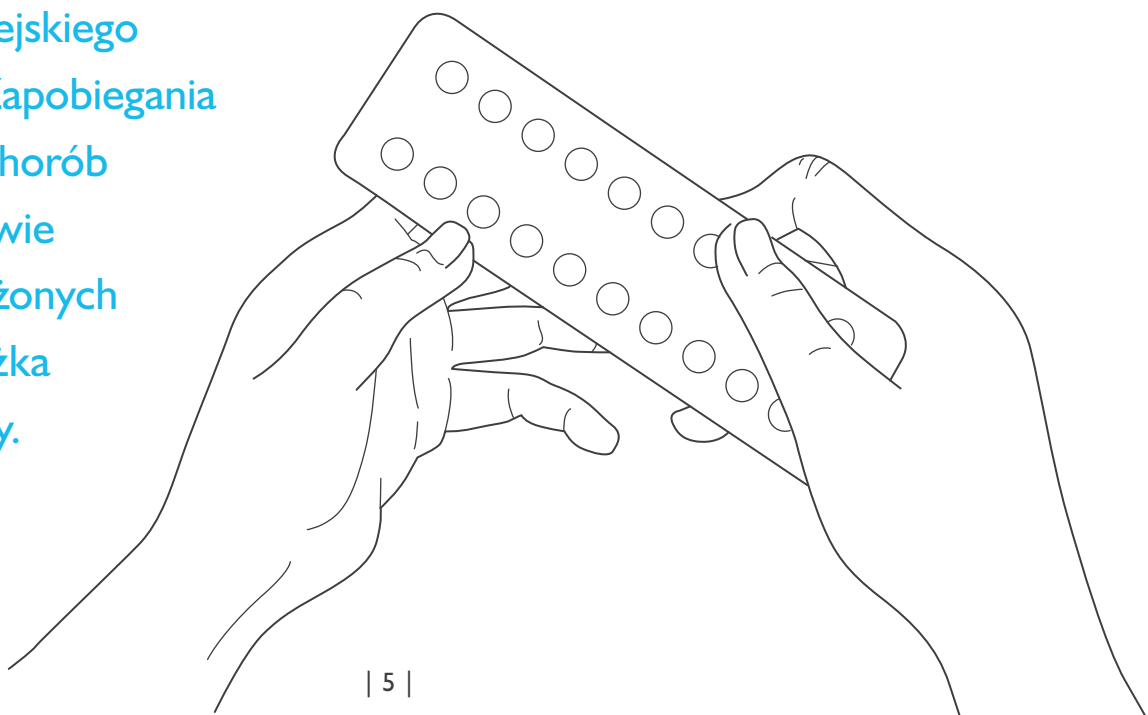


Ciężkie powikłania występują u **osób starszych, z obniżoną odpornością i z chorobami przewlekłymi** (zwłaszcza sercowo-naczyniowymi i układu oddechowego).



Szacuje się, że śmiertelność dla COVID-19 wynosi około **20-30 na 1000** zdiagnozowanych osób.

Według Europejskiego Centrum ds. Zapobiegania i Zwalczania Chorób (ECDC) zaledwie u **14%** zakażonych rozwija się ciężka postać choroby.



Grupy ryzyka

NARAŻONE NA WYSTĄPIENIE CIĘŻKICH OBJAWÓW CHOROBY SĄ SZCZEGÓLNI:

- osoby **starsze** (od 60. r.ż.)
- osoby o **obniżonej odporności**
- osoby z pewnymi **chorobami współistniejącymi**
(np. choroby układu krążenia, cukrzyca, przewlekłe choroby układu oddechowego, nadciśnienie tętnicze i nowotwory)



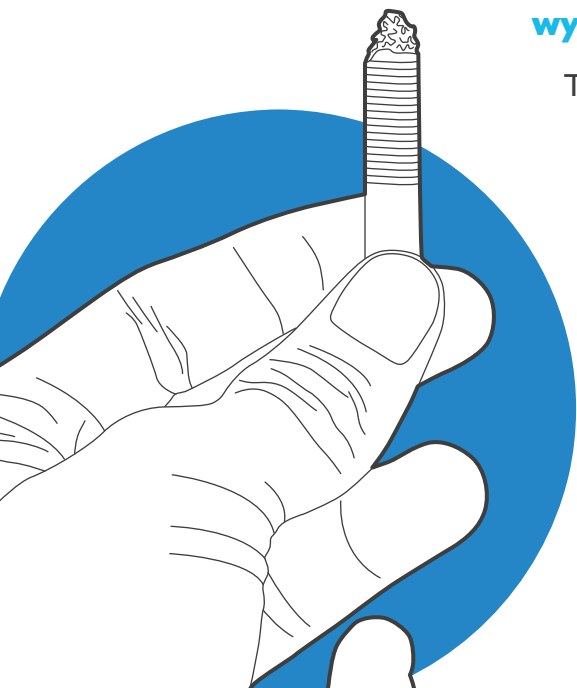
COVID-19 a palenie papierosów

Szacuje się, że osoby palące papierosy są obarczone nawet **14-krotnie wyższym ryzykiem rozwoju ciężkiej postaci COVID-19.**

To dlatego, że wirus SARS CoV-2 atakuje układ oddechowy, a palenie tytoniu uszkadza drogi oddechowe i płuca.

Osoby palące mogą się też łatwiej zarazić.

Wynika to z powtarzalnych ruchów dłoni w kierunku ust, przez co łatwiej o przeniesienie wirusa do dróg oddechowych.



Kobiety w ciąży i dzieci

KOBIETY W CIĄŻY

Obecne dowody sugerują, że przebieg choroby u kobiet w ciąży jest podobny do przebiegu choroby dorosłych osób niebędących w ciąży. **Nie ma danych, które sugerowałyby, że zakażenie podczas ciąży ma negatywny wpływ na płód.**



DZIECI

Choroba u dzieci wydaje się być stosunkowo łagodna. Według badań dzieci chorych na COVID-19 z Wuhan, **ok. 6% z nich miało ciężką postać choroby lub stan krytyczny.**

Dzieci często przechodzą chorobę bezobjawowo.



Objawy COVID-19 u dzieci

Są mniej specyficzne niż u dorosłych

NAJCZĘSTSZE OBJAWY COVID-19 U DZIECI TO:



kaszel



gorączka

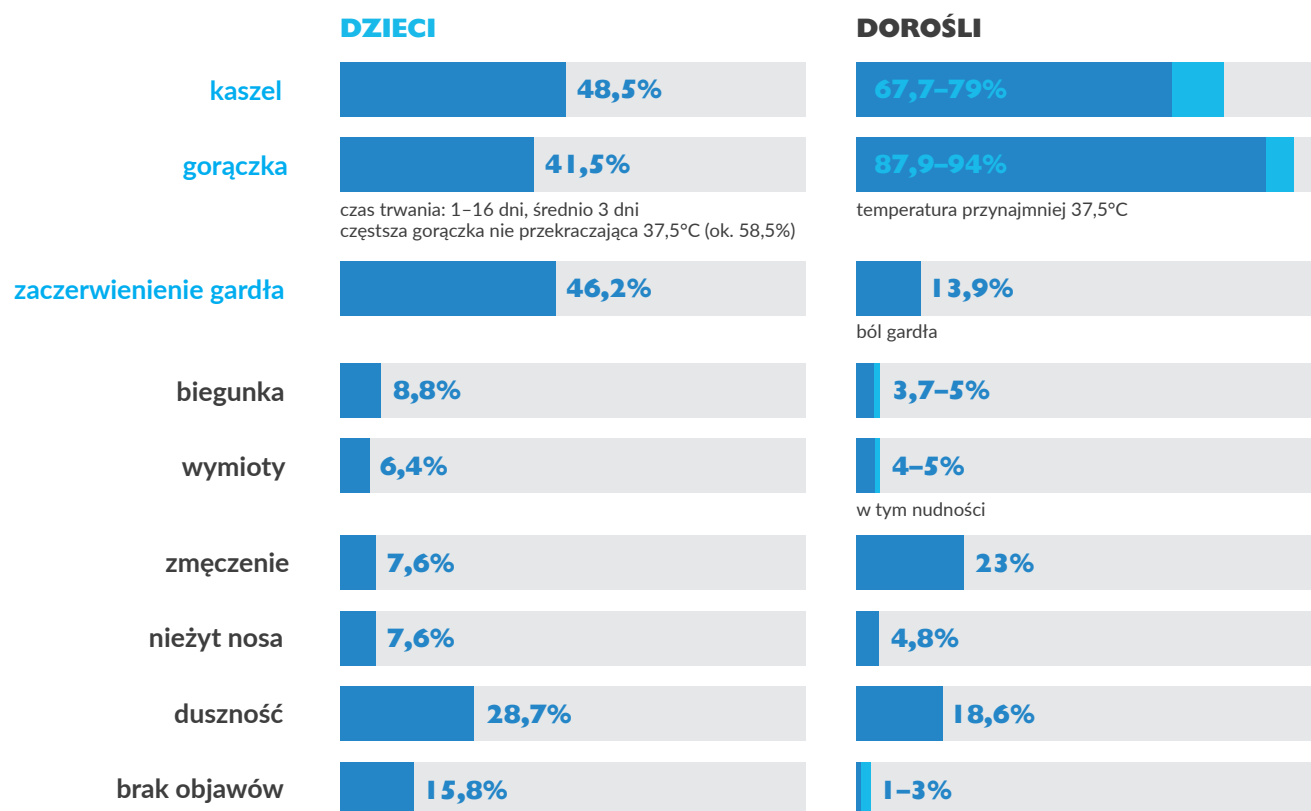


zaczerwienione
gardło



Gorączka jest zwykle **niższa** niż u osób dorosłych (**do 37,5°C**) i występuje **krócej**.

W Chinach odnotowano częściej **bezobjawowy przebieg COVID-19** u dzieci niż u dorosłych.

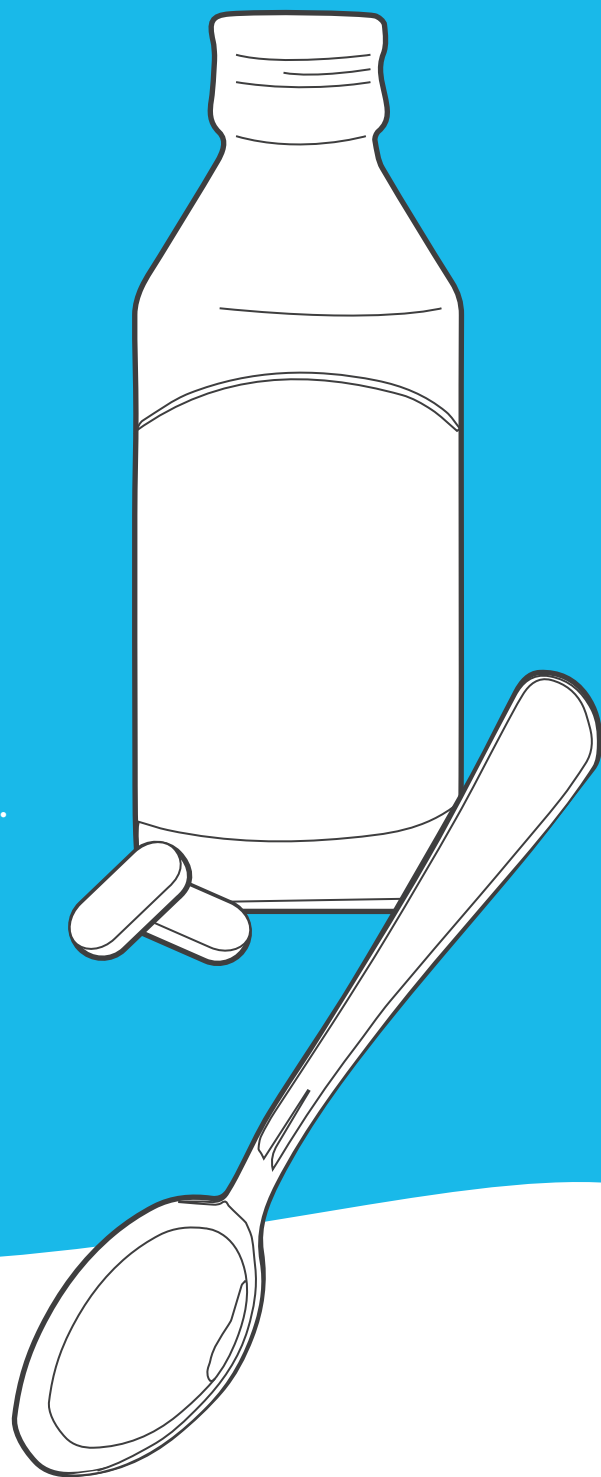


Czy istnieją leki zapobiegające lub leczące COVID-19?

Jak dotąd **nie ma specjalnego leczenia tej choroby.**

Pracownicy służby zdrowia leczą objawy kliniczne występujące u zakażonych pacjentów podobnie jak leczy się inne infekcje dróg oddechowych, np. gorączkę **lekami przeciwgorączkowymi z paracetamolem.**

W cięższych przypadkach, w warunkach szpitalnych, jest wdrażana **opieka wspomagająca** (np. zarządzanie płynami, tlenoterapia itp.).



Podejrzewam u siebie objawy COVID-19 lub miałem bliski kontakt z osobą chorą na COVID-19

CO MAM ROBIĆ?



Powiadom służby sanitarne w Twojej okolicy, które przekażą Ci wskazówki dotyczące dalszego postępowania.

Jeżeli jesteś pacjentem Medcover, w przypadku wystąpienia objawów COVID-19 (takich jak gorączka lub kaszel, trudności w oddychaniu czy zmęczenie) skontaktuj się z lekarzem poprzez **Telefoniczną Poradę Medyczną** (pod numerem **500 900 510**) lub poprzez aplikację **Medicover OnLine**. Jeśli lekarz zdecyduje, że istnieje potrzeba dalszych badań, poinformuje Cię o procedurze, zgodnie z którą należy postępować.

Jeżeli nie jesteś pacjentem Medcover, w przypadku pojawienia się ww. objawów wskazujących na COVID-19, niezwłocznie skontaktuj się **telefonicznie** ze **służbami sanitarnymi** lub zgłoś się na **oddział zakaźny**.

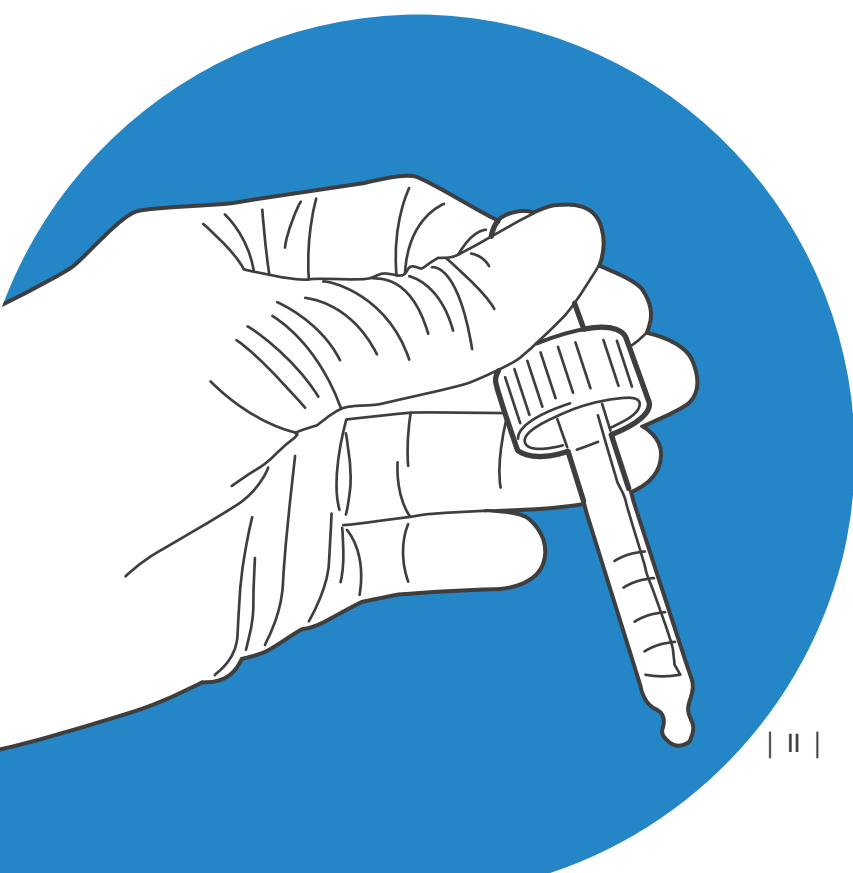
Unikaj transportu publicznego i dużych skupisk ludzi.



Gdzie mogę zrobić test?

Pamiętaj, że testu nie można zrobić na życzenie pacjenta. O jego wykonaniu **decyduje lekarz**. Jeśli zdecyduje, że istnieje potrzeba dalszych badań, poinformuje Cię o procedurze, zgodnie z którą należy postępować.

Jeśli podejrzewasz u siebie objawy COVID-19 lub miałeś bliski kontakt z osobą zarażoną, **skontaktuj się z lekarzem**, który postanowi, czy powinieneś zrobić test.



Informacje, w jaki sposób postępować oraz odpowiednie numery telefonów, znajdziesz na stronie 10.

Jak mogę uniknąć infekcji?

Obecnie nie ma szczepionki przeciw SARS-CoV-2. Jediną metodą zapobiegania jest ograniczenie potencjalnej ekspozycji na zakażenie.



prawidłowo i często myj ręce wodą z mydłem lub zdezynfekuj je płynem na bazie alkoholu (co najmniej 60%)



unikaj dotykania dłońmi oczu, nosa i ust



często myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe (np. klamki) z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego



zachowaj bezpieczną odległość – co najmniej 2 metry od osoby chorej



nie korzystaj z telefonu podczas spożywania posiłków i regularnie go dezynfekuj (np. wilgotnymi chusteczkami ze środkiem dezynfekującym)



unikaj skupisk ludzkich



korzystaj ze sprawdzonych źródeł informacji o COVID-19



odżywiaj się zdrowo i odpowiednio nawadniaj organizm

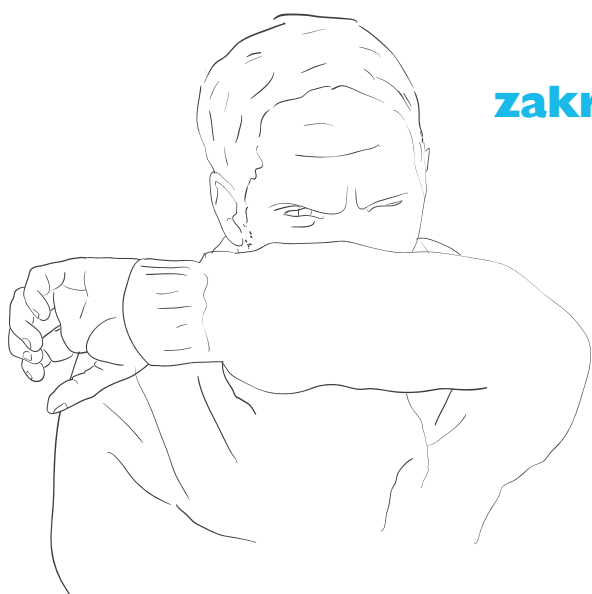


przestrzegaj kwarantanny i innych zaleceń służb sanitarnych oraz personelu medycznego



zastanawiaj usta i nos podczas kichania i kaszlu przedramieniem lub chusteczką jednorazową (po użyciu wyrzuć ją do kosza)

ZASADY HIGIENY KASZLU



• **zgiętym łokciem**

zakrywaj usta i nos

lub



• **chusteczką jednorazową**

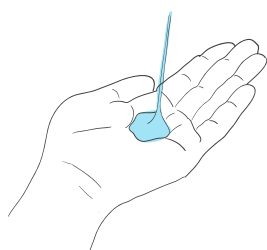


(którą po użyciu należy natychmiast wyrzucić do kosza)

Po kaszlu lub kichaniu należy umyć i zdezynfekować ręce. Zalecamy, aby w miarę możliwości zachować co najmniej 2 metry odległości od osób, które kaszlą i kichają.

Jak należy myć ręce?

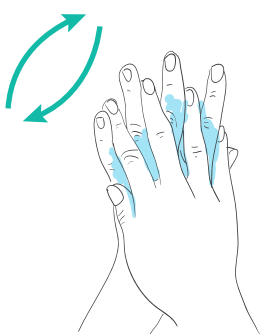
WEDŁUG WYTYCZNYCH WHO



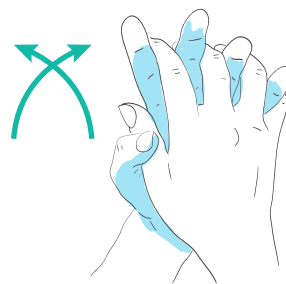
Na suchą skórę nabierz taką ilość preparatu, aby pokrywał w całości wewnętrzną powierzchnię dłoni.



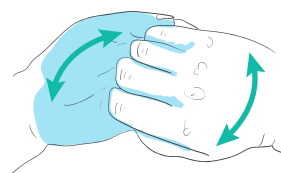
Rozprowadź preparat wcierając go w całe dłoń.



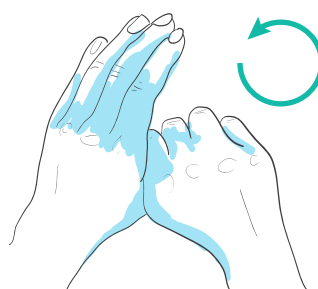
Rozprowadź preparat po zewnętrznych częściach dłoni (łącznie z nadgarstkami) przeplecionymi palcami.



Pocieraj wewnętrzne części dłoni z przeplecionymi palcami.



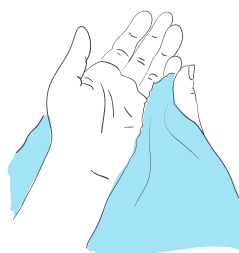
Złap palce obu dłoni i pocieraj przekręcając w bok tam i z powrotem.



Chwyć kciuk dłoni drugą ręką i wykonuj ruch obrotowy. Zamień ręce.



Dociśnij palce jednej dłoni do drugiej i wykonuj ruch obrotowy. Zamień ręce.

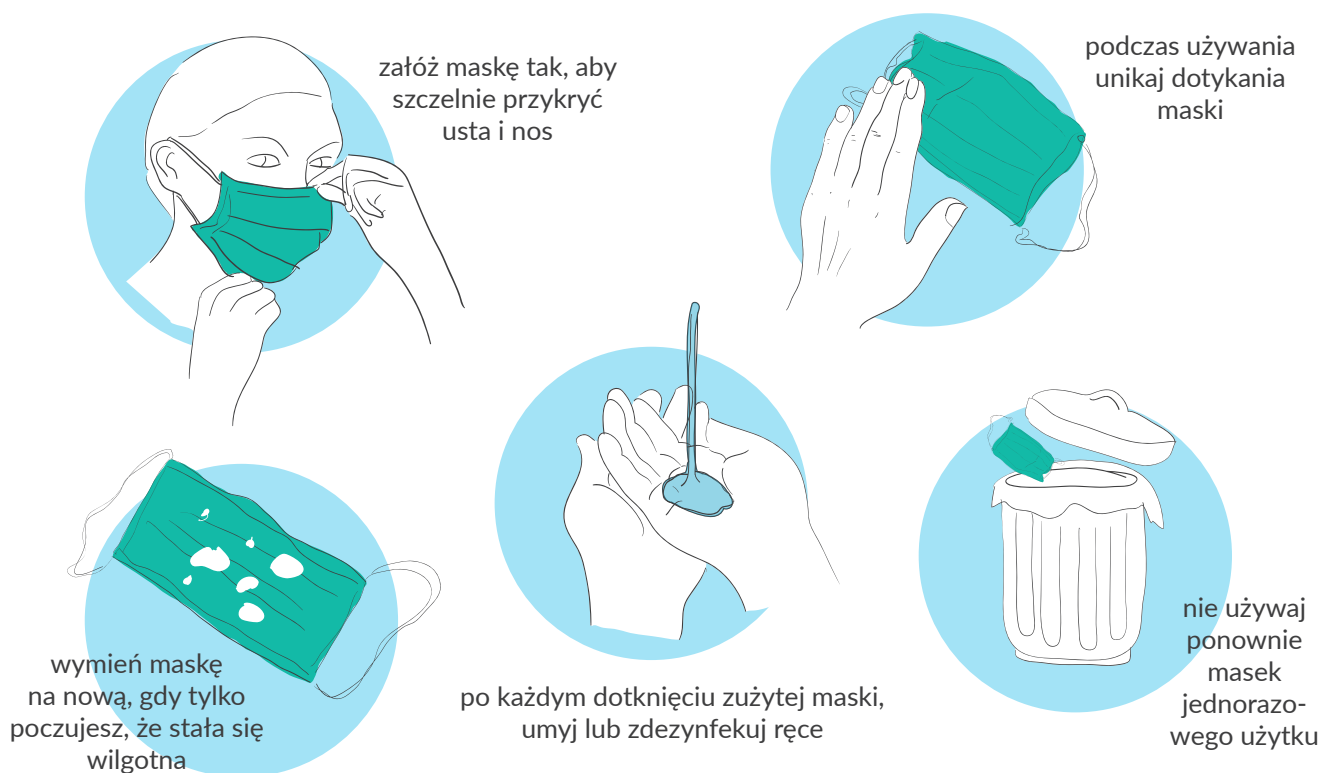


Po wyschnięciu Twoje ręce są bezpieczne.

Czy maski na twarz chronią przed COVID-19?

Jeśli masz jakiegokolwiek objawy infekcji dróg oddechowych, w tym zakażenia SARS-CoV-2, stosowanie chirurgicznych masek na twarz może zmniejszyć ryzyko zarażenia innych ludzi.

ZASADY UŻYWANIA MASKI OCHRONNEJ:



Nie ma wystarczających dowodów na to, że maski chirurgiczne skutecznie zapobiegają zakażeniu się wirusem SARS-CoV-2. Maseczki medyczne są przeznaczone przede wszystkim dla osób zakażonych SARSCoV-2, opiekujących się chorymi i dla personelu medycznego. Noszenie środków ochrony na twarz nie zwalnia nas z przestrzegania innych środków ostrożności.

W ZAPOBIEGANIU ROZPRZESTRZENIANIU SIĘ INFEKCJI WAŻNE SĄ PRZED E WSZYSTKIM:

- dokładne mycie rąk wodą z mydłem co najmniej 20-30 sekund oraz używanie żelów antybakteryjnych na bazie alkoholu (min. 60%)
- przestrzeganie zasad higieny kichania i kaszlu. Nie zasłaniaj twarzy dłońią – użyj chusteczki jednorazowej (wyrzucić tuż po użyciu) lub zastoń nos i usta zgiętym łokciem. Następnie umyj lub zdezynfekuj dłonie.
- powstrzymywanie się przed dotykiem swojej twarzy
- zachowanie co najmniej 2 m dystansu od osób z objawami choroby (np. kaszel, katar)

Od 16.04. w Polsce wprowadza się (do odwołania) obowiązek zakrywania ust i nosa maseczką lub tkaniną (np. szalikiem, chustką) przez wszystkie osoby znajdujące się poza domem. Obowiązek dotyczy wszystkich, którzy znajdują się na ulicach, w urzędach, sklepach oraz miejscach świadczenia usług.

Czy istnieje szczepionka przeciwko wirusowi?

Obecnie **nie ma szczepionki przeciwko wirusowi SARS-CoV-2**, który powoduje COVID-19.

Opracowanie szczepionek wymaga czasu. Kilka firm farmaceutycznych pracuje nad projektami szczepionki. Jednak zanim szczepionka będzie mogła być szeroko stosowana, potrwa to miesiące lub lata, ponieważ musi ona przejść szeroko zakrojone testy w celu ustalenia jej bezpieczeństwa i skuteczności.

Czy jestem chroniony przed COVID-19, gdy byłem szczepiony przeciw grypie w tym roku?

Wirus grypy i wirus wywołujący COVID-19 to dwa bardzo różne wirusy, dlatego szczepionka przeciw grypie sezonowej nie chroni przed COVID-19.

COVID-19 i kontakt z żywnością

Naukowcy cały czas monitorują, w jaki sposób rozprzestrzenia się wirus. Aktualnie **nie ma dowodów** wskazujących na to, że żywność jest prawdopodobną drogą transmisji wirusa SARS-CoV-2.

JAK ROBIĆ ZAKUPY SPOŻYWCZE PODCZAS PANDEMII?



Zrób listę zakupów.



Założ jednorazowe rękawiczki. Po zakupach zdejmuj rękawiczki prawidłowo, aby nie dotknąć ich wierzchniej powierzchni, umyj potem ręce lub je zdezynfekuj.



Zachowaj odstęp w kolejkach – optymalnie 2 m. Unikaj dużych skupisk ludzi, a jeżeli możesz zrobić je online, skorzystaj z tej możliwości.



Przestrzegaj etykiety kichania i kaszlu – nie w stronę innych osób i nie w stronę towaru; najlepiej zasłaniać usta i nos jednorazową chusteczką (którą należy wyrzucić do kosza, a następnie umyć lub zdezynfekować ręce) lub przedramieniem.



Preferuj korzystanie z kart płatniczych i płatności elektronicznych.



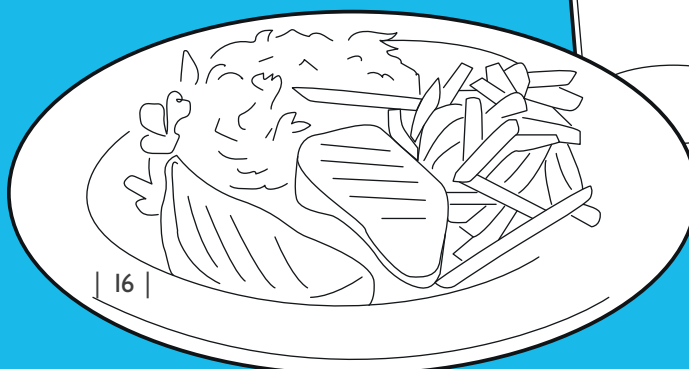
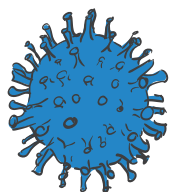
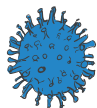
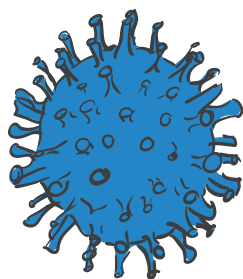
Nie przebieraj i nie dotykaj żywności, która jest przeznaczona do spożycia bez mycia, albo bez obróbki termicznej – np. pieczywa, wyrobów cukierniczych, warzyw i owoców.



Unikaj podczas zakupów dotykania oczu, nosa i ust.

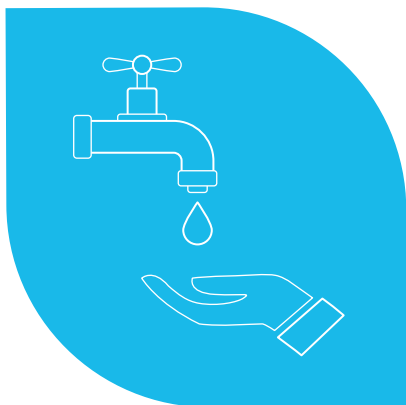


W domu umyj warzywa i owoce, a następnie wysusz je lub zostaw do wyschnięcia. Zdejmij folie z opakowań i je wyrzuć. W przypadku żywności surowej, warto ją umyć i podgrzać – koronawirusy giną w temperaturze 60-70°C. Na koniec umyj dokładnie ręce.

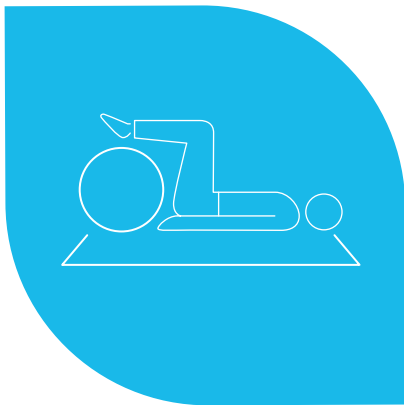


Jak sobie radzić podczas epidemii?

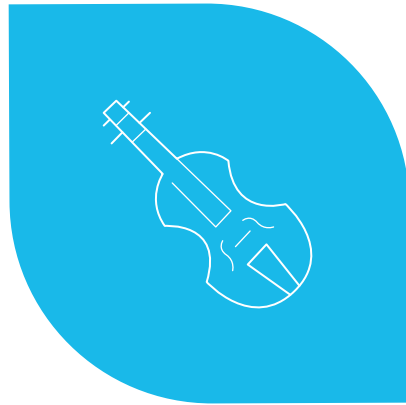
JAK ZAPANOWAĆ NAD EMOCJAMI I DBAĆ O SWOJE ZDROWIE, KIEDY ZOSTAJEMY W DOMU?



przestrzegaj zasad higieny



pamiętaj o ćwiczeniach



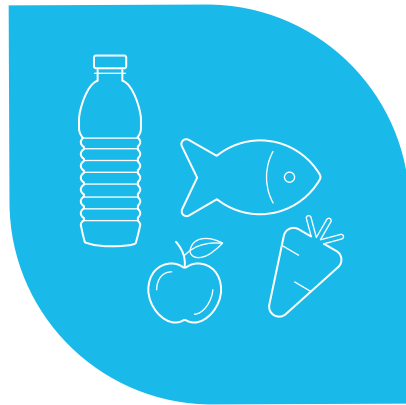
rób rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność



zadbaj o regularny sen



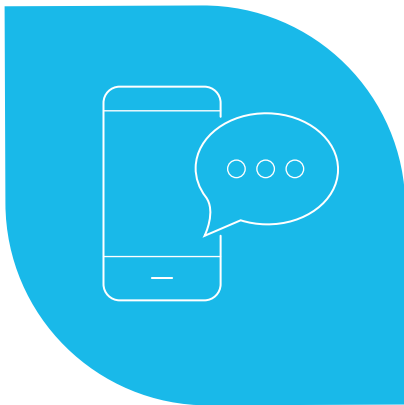
bądź cierpliwy dla pozostałych domowników



odżywiaj się zdrowo



znajdź wiarygodne źródło informacji, np. GIS, WHO czy Medcover.pl, ale nie oglądaj obsesyjnie wiadomości

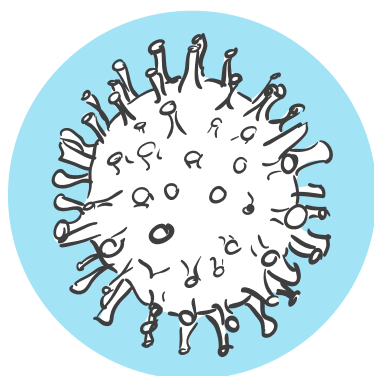
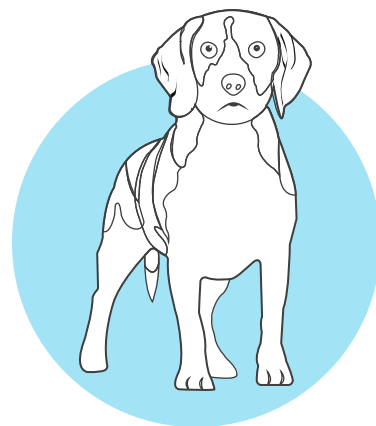


rozmawiaj z bliskimi (przez telefon albo internetowe komunikatory), nie bój się im powiedzieć o swoim niepokoju

COVID-19 – Fakty i mity

Czy psy i koty przenoszą koronawirusa?

Brak jest dowodów, że zwierzęta domowe mogą przenosić koronawirusa SARS-CoV-2, który powoduje COVID-19. Ze względów higienicznych i zdrowotnych, należy jednak zawsze po pielęgnacji lub zabawie ze swoim pupilem myć ręce.



Czy koronawirus jest bardziej zakaźny od innych znanych nam wirusów?

Koronawirus jest bardzo zakaźny (jedna osoba zakaża nawet 12-18 zdrowych osób), bardziej zakaźny niż grypa sezonowa (tu 1 osoba zakaża średnio 1 osobę), ale daleko mu do zakaźności wirusów takich jak odra.

Czy picie alkoholu chroni przed wirusem?

Nie. Picie alkoholu nie chroni przed wirusem. Alkohol może obniżać odporność organizmu.

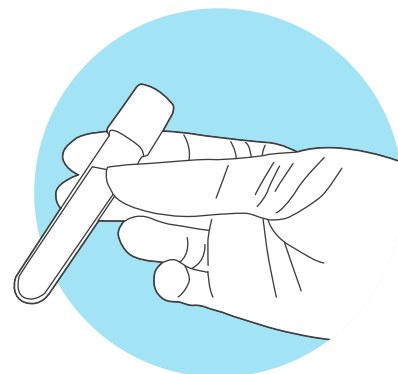


Czy częste picie wody zwalcza koronawirusa?

Nie. Aby ograniczyć ryzyko zakażenia, przestrzegaj zasad higieny i unikaj kontaktu z dużymi skupiskami ludzi.

Czy domowe testy na koronawirusa są skuteczne?

Nie. Wiarygodny test na obecność koronawirusa może przeprowadzić tylko placówka medyczna.





JESTEŚMY Z WAMI!
RAZEM ZATRZYMAJMY
PANDEMIE

Dla osób podejrzewających u siebie objawy koronawirusa została uruchomiona specjalna **infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia** w zakresie informacji dla Polaków o postępowaniu w sytuacji wątpliwości podejrzenia koronawirusa. Infolinia działa całodobowo, siedem dni w tygodniu pod numerem telefonu



800 190 590

Jeśli jesteś pacjentem Medicover w przypadku wystąpienia objawów COVID-19 skontaktuj się z lekarzem **Telefonicznej Porady Medycznej**



500 900 510

lub umów telefon od lekarza poprzez **Medicover OnLine**



www.medicover.pl/mol/

WSZYSTKIE INFORMACJE O KORONAWIRUSIE



medicover.pl/koronawirus/



SARS-CoV-2 jest nowym koronawirusem, którego dopiero poznajemy, dlatego codziennie pojawiają się nowe doniesienia naukowców, klinicystów i instytucji państwowych. Specjalnie dla Was, abyście mogli korzystać z najbardziej aktualnych informacji, monitorujemy sytuację i aktualizujemy treści informatora na bieżąco.

MEDICOVER NA ŚWIECIE

Białoruś | Bułgaria | Gruzja | Niemcy | Węgry | Mołdawia | Polska | Rumunia | Serbia |
Szwecja | Turcja | Ukraina | Indie