

## Co robić jeśli podejrzewamy u siebie występowanie koronawirusa?

Jeżeli do 14 dni od powrotu z miejsca o wysokim ryzyku zarażenia COVID-19 lub po bliskim kontakcie z osobą chorą,

- wystąpiły konkretne objawy, tj. : wysoka gorączka, kaszel, duszności, ból mięśni, zmęczenie
- należy zadzwonić do lokalnej stacji epidemiologicznej **Wykaz telefonów znajdziemy na stronie [www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)**
- w przypadku nasilenia symptomów udać się do oddziału lub szpitala zakaźnego. Adres.
  - ✓ w przypadku podejrzenia:
  - ✓ **nie udawać się też na izbę przyjęć szpitala**, oddział ratunkowy i nie odwiedzać lekarza rodzinnego, bo możemy stanowić potencjalne źródło zagrożenia
- jeśli niepokojące objawy nie występują, ale osoba wróciła z kraju, gdzie występują przypadki zarażenia koronawirusem, powinna obserwować stan swojego zdrowia i w miarę możliwości **ograniczyć przez 14 dni kontakty** społeczno-zawodowe.

If you have stayed at a place where the **CORONAVIRUS** has spread in the last **14 days** and if you have symptoms such as: **cough, shortness of breath, breathing difficulties, fever (high temperature)**; if should immediately inform the Epidemiological Station by mail: **[koronawirus@pssewawa.pl](mailto:koronawirus@pssewawa.pl)** (name, surname, address, phone number, health status, location in another country, data); or in case of severe symptoms, call the emergency number 112 or the Infection Department – nearest Department:

Wojewódzki Szpital Zakaźny w Warszawie,  
ul. Wolska 37, tel: **22 33 55 261; 22 33 55 265.**

Wojskowy Instytut Medyczny Centralnego Szpitala Klinicznego MON,  
ul Szaserów 128, tel: **261 818 396;**

Centralny Szpital Kliniczny MSWiA,  
ul Wołoska 137, tel: **22 508 20 00**

---

**Narodowy Fundusz Zdrowia uruchomił specjalną infolinię w zakresie informacji dla ludności o postępowaniu w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem dostępną pod numerem: **800-190-590** - czynna całą dobę**

---

**Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w m.st. Warszawie w celu ułatwienia Państwu kontaktu i dostępu do informacji w zakresie zakażeń koronawirusem udostępnił w ramach infolinii numery telefonów: **223-107-936; 223-107-904; 223-118-025**, czynne od poniedziałku do piątku (w dni robocze) w godz. **8.15-15.15** oraz adres e-mail: [\*\*koronawirus@pssewawa.pl\*\*](mailto:koronawirus@pssewawa.pl)**

**Jednocześnie proszę o bieżące śledzenie informacji zamieszczanych na stronach internetowych [Ministerstwa Zdrowia](#) oraz [Głównego Inspektora Sanitarnego](#).**

---

**UWAGA**

**Z dniem 14 lutego 2020 r. ulega likwidacji PUNKT PRZYJMOWANIA MATERIAŁU DO BADAŃ przy ul. Cyrulików 35.**

**Zapraszamy do Punktów przyjmowania materiału do badań: PSSE w m.st. Warszawie przy ul. Kochanowskiego 21, WSSE w Warszawie przy ul. Żelaznej 79**

**Dodatkowe informacje na stronie internetowej:  
<https://pssewawa.pl/p,93,badania-na-nosicielstwo>**

---

Koronawirusy to rodzina wirusów, które mogą powodować choroby u ludzi i zwierząt. Kilka koronawirusów powoduje u ludzi infekcje dróg oddechowych, od zwykłego przeziębienia do poważniejszych chorób, takich jak zespół oddechowy Bliskiego Wschodu (MERS) i zespół ciężkiej ostrej niewydolności oddechowej (SARS). Ostatnio odkryty **koronawirus COVID-19** powoduje zapalenie płuc.

Najczęstsze objawy COVID-19 to gorączka, zmęczenie i suchy kaszel. Niektórzy pacjenci mogą odczuwać bóle, przekrwienie błony śluzowej nosa, katar, ból gardła lub biegunkę. Objawy te są zwykle łagodne i zaczynają się stopniowo.

Niektóre osoby zarażają się, ale nie rozwijają żadnych objawów i nie czują się źle. Większość ludzi (około 80%) dochodzi do siebie po chorobie bez konieczności specjalnego leczenia. Około 1 na 6 osób, które zachorują na COVID-19, **poważnie choruje i ma trudności z oddychaniem**. Osoby starsze i osoby z podstawowymi problemami medycznymi, takimi jak wysokie ciśnienie krwi, problemy z sercem lub cukrzyca, częściej chorują na poważną chorobę. Około 2% osób z tą chorobą zmarło. Osoby z gorączką, kaszlem i trudnościami w oddychaniu powinny zwrócić się o pomoc medyczną.

Światowa Organizacja Zdrowia postanowiła obalić najczęściej pojawiające się mity na temat koronawirusa. Sprawdź, czy masz wiarygodne informacje na temat COVID-19.

1. Czy suszarki do rąk zabijają nowego koronawirusa?

To MIT. Suszarki do rąk nie zabijają wirusa 2019-nCoV. **Aby uchronić się przed nowym koronawirusem, należy często myć ręce mydłem i wodą lub specjalnymi preparatami odkażającymi. Po umyciu rąk należy je dokładnie osuszyć, używając ręczników papierowych lub suszarki z ciepłym powietrzem.**

2. Czy skanery termiczne są skuteczne w wykrywaniu osób zainfekowanych nowym koronawirusem?

Skanery termiczne skutecznie wykrywają osoby, u których wystąpiła gorączka (tj. mają wyższą niż normalna temperatura ciała) z powodu zakażenia nowym koronawirusem.

Nie mogą jednak wykryć osób zarażonych, ale jeszcze niechorujących. Dzieje się tak, ponieważ u osób zarażonych wirusem objawy, w tym gorączka, występują po 2-10 dniach od zarażenia.

3. Czy bezpiecznie jest odbieranie listów lub paczek z Chin?

Tak. Osoby otrzymujące paczki z Chin nie są narażone na zarażenie się nowym koronawirusem. Z badań wynika, że koronawirusy nie są w stanie przetrwać długo na przedmiotach, takich jak listy lub paczki.

4. Czy rozpylanie alkoholu lub chloru na ciało może zabić nowego koronawirusa?

Nie, to MIT. Rozpylanie alkoholu lub chloru na ciele nie zabija wirusów, które już dostały się do organizmu. Rozpylanie takich substancji może być natomiast szkodliwe dla błon śluzowych, oczu, ust. Należy pamiętać, że zarówno alkohol, jak i chlor mogą być przydatne do dezynfekcji powierzchni, ale należy je stosować zgodnie z odpowiednimi zaleceniami.

5. Czy zwierzęta domowe mogą chorować na nowego koronawirusa (2019-nCoV)?

Obecnie nie ma dowodów na to, że zwierzęta domowe, takie jak psy lub koty, mogą zostać zarażone nowym koronawirusem. Warto jednak myć ręce mydłem i wodą po kontakcie ze zwierzętami.

6. Czy szczepionki przeciwko zapaleniu płuc chronią przed nowym koronawirusem?

Nie. Szczepionki przeciw zapaleniu płuc, takie jak szczepionka przeciw pneumokokom i szczepionka przeciwko Haemophilus influenza typu B (Hib), nie zapewniają ochrony przed nowym koronawirusem.

7. Czy nowy koronawirus wpływa tylko na osoby starsze, czy osoby młodsze też są zagrożone?

Ludzie w każdym wieku mogą zostać zainfekowani przez nowy koronawirus (2019-nCoV). Starsi ludzie i osoby z wcześniej istniejącymi schorzeniami (takimi jak astma, cukrzyca, choroby serca) wydają się bardziej podatne na ciężkie zachorowanie na wirusa.

8. Czy jedzenie czosnku może zapobiec infekcji nowym koronawirusem?

Czosnek to zdrowa żywność i może mieć pewne właściwości przeciwdrobnoustrojowe. Jednak nie ma żadnych dowodów na to, że jedzenie czosnku chroni ludzi przed nowym koronawirusem.

9. Czy antybiotyki są skuteczne w zapobieganiu i leczeniu nowego koronawirusa?

Nie, antybiotyki nie działają przeciwko wirusom, tylko bakteriom. Nowy koronawirus (2019-nCoV) jest wirusem, dlatego antybiotyki nie powinny być stosowane jako środek zapobiegawczy lub leczniczy.

10. Czy są jakieś specjalne leki zapobiegające nowemu koronawirusowi lub leczące zakażenie?

Nie istnieje konkretny lek zalecany do zapobiegania lub leczenia zakażenia nowym koronawirusem (2019-nCoV).

Osoby zakażone wirusem powinny otrzymać odpowiednią opiekę medyczną w celu złagodzenia i leczenia objawów.

Zobacz także:

**Kto jest najbardziej narażony na zakażenie koronawirusa, co daje noszenie maseczek ochronnych i jaka jest bezpieczna odległość, w której powinno się stać od osoby z objawami choroby? Między innymi na te pytania odpowiada Światowa Organizacja Zdrowia w przygotowanym przez siebie poradniku na temat 2019-nCoV. Odpowiedzi prezentujemy poniżej.**

Koronawirus z Chin wciąż się rozprzestrzenia - spowodował już śmierć 2 626 osób, a zakażonych jest blisko 80 tysięcy. W ostatnich dniach pierwsze ognisko wirusa odkryto w Europie - we Włoszech. Tam z powodu koronawirusa zmarło już pięć osób, a zakażonych jest ponad 200. Władze poinformowały, że wszystkie ofiary śmiertelne to osoby starsze, które cierpiały również na inne choroby. Służby są w gotowości, 11 gmin we Włoszech otoczono kordonem sanitarnym, a w pięciu północnych regionach na tydzień zamknięto szkoły, muzea i odwołano wszelkie masowe imprezy.

# Koronawirus - co trzeba wiedzieć? Poradnik WHO

Światowa Organizacja Zdrowia, która od początku monitoruje przypadki zakażeń, [przygotowała poradnik](#), w którym przedstawia fakty i mity na temat koronawirusa. Co najważniejszego trzeba wiedzieć na jego temat?

## Czym jest 2019-nCoV, a czym COVID-19?

2019-nCoV to wirus należący do rodziny koronawirusów. Pierwszy przypadki zakażeń tym wirusem odnotowano pod koniec 2019 roku w chińskim mieście Wuhan, które jest uważane za epicentrum epidemii. Dotychczas naukowcy nie wynaleźli szczepionki na 2019-nCoV. Na poprzednie wirusy z rodziny koronawirusów - np. na SARS - taką szczepionkę już jednak wynaleziono.

COVID-19 (skrót od CORONA - VIRUS - DISEASE - 2019) to nazwa jednostki chorobowej wywoływanej przez koronawirusa z Chin. Najczęstsze objawy COVID-19 to gorączka, zmęczenie i suchy kaszel. Jak podaje WHO, u niektórych pacjentów mogą występować bóle, przekrwienie błony śluzowej nosa, katar lub biegunka. Objawy te są zwykle łagodne i zaczynają się stopniowo. Niektóre osoby zakażają się wirusem, ale nie występują u nich objawy choroby.

## Czy wszystkie osoby zakażone koronawirusem mają poważne objawy chorobowe?

Nie. Jak podaje WHO, około 80 procent zakażonych dochodzi do siebie po chorobie bez konieczności specjalnego leczenia. Około jedna na sześć osób, które zachorują na COVID-19, poważnie choruje i ma trudności z oddychaniem.

## Kto jest najbardziej narażony na zakażenie koronawirusem? Jaka jest śmiertelność?

Najbardziej narażone na zakażenie i zachorowanie są osoby starsze i z problemami medycznymi i dodatkowymi schorzeniami, takimi jak wysokie ciśnienie krwi, problemy z sercem lub cukrzyca. Obecnie WHO szacuje, że około 2 procent wszystkich osób zakażonych zmarło (właśnie na 2 procent szacuje się śmiertelność koronawirusa).

W około 14 procentach przypadków zakażeń koronawirus powoduje ciężkie schorzenia, w tym zapalenie płuc i duszności. U około 5 procent pacjentów choroby spowodowane przez koronawirusa mają krytyczny przebieg. Dochodzi m.in. do niewydolności oddechowej, wstrząsu septycznego i niewydolności wielonarządowej

## Jak rozprzestrzenia się koronawirus?

Koronawirus rozprzestrzenia się drogą kropelkową - gdy osoba zakażona kaszle lub wydycha powietrze. Kropelki te lądują na przedmiotach i powierzchniach wokół osoby - oznacza to, że zakażenie może nastąpić poprzez dotknięcie przedmiotów lub powierzchni, a następnie

dotknięcie do oczu, nosa lub ust. Dlatego ważne jest, aby **przebywać w odległości większej niż 1 metr od osoby chorej** - podaje WHO.

## **Jak długo wirus może przetrwać na powierzchniach?**

Nie jest pewne, jak długo wirus wywołujący COVID-19 może przetrwać na powierzchniach dotkniętych przez osoby zakażone. Jak podaje WHO, można przypuszczać, że 2019-nCoV "zachowuje się tak, jak inne koronawirusy, które mogą utrzymywać się na powierzchniach od **kilku godzin do kilku dni. Żywotność wirusa na powierzchniach może się różnić w zależności od rodzaju powierzchni, temperatury lub wilgotności otoczenia.**

"Jeśli uważasz, że powierzchnia może zostać zainfekowana, wyczyść ją zwykłym środkiem dezynfekującym, aby zabić wirusa i chronić siebie i innych. Umyj ręce mydłem i wodą. Unikaj dotykania oczu, ust lub nosa" - radzi WHO.

## **Czy warto nosić maseczki ochronne?**

Osoby, które nie mają objawów chorobowych, takich jak kaszel, nie muszą nosić masek ochronnych. WHO zaleca stosowanie masek osobom z objawami COVID-19 oraz osobom opiekującym się pacjentami z objawami takimi jak kaszel i gorączka. Używanie masek ma kluczowe znaczenie dla pracowników służby zdrowia.

WHO zaleca racjonalne stosowanie masek ochronnych, aby uniknąć niepotrzebnego marnowania ich. "Używaj maski tylko wtedy, gdy masz objawy oddechowe (kaszel lub kichanie), podejrzewasz zakażenie COVID-19 z łagodnymi objawami lub opiekujesz się osobą z podejrzeniem zakażenia COVID-19 - czyli taką, która podróżowała na teren krajów, w których zgłoszono przypadki koronawirusa.

## **Czy antybiotyki są skuteczne w zapobieganiu lub leczeniu choroby wywołanej przez koronawirusa?**

Nie. Antybiotyki nie działają przeciwko wirusom - działają tylko na infekcje bakteryjne. COVID-19 jest wywołany przez wirusa, więc antybiotyki nie działają. Antybiotyki nie powinny być stosowane jako środek zapobiegania lub leczenia COVID-19.

## **Czy można zakazić się koronawirusem poprzez kontakt ze zwierzętami domowymi?**

Nie. Nie ma żadnych dowodów na to, że zwierzęta towarzyszące lub zwierzęta domowe, takie jak koty i psy, zostały zainfekowane lub mogłyby rozprzestrzeniać koronawirusa.

## **Czy istnieje szczepionka lub lek na COVID-2019?**

Jeszcze nie. Na chwilę obecną nie ma szczepionki ani konkretnego leku przeciwwirusowego, który zapobiegałby lub leczył COVID-2019. Osoby zakażone otrzymują pomoc w zakresie łagodzenia objawów. Większość pacjentów wraca do zdrowia dzięki opiece podtrzymującej.

WHO pracuje nad opracowaniem szczepionki na koronawirusa - naukowcy zapowiadają, że zostanie wynaleziona maksymalnie w ciągu roku.

## **Jakie są sposoby, żeby chronić się przed zakażeniem koronawirusem?**

Najskuteczniejszym sposobem ochrony siebie i innych przed koronawirusem jest częste mycie rąk, zakrycie kaszlu zgięciem łokcia lub tkanki oraz utrzymywanie odległości co najmniej 1 metra od osób, które kaszlą lub kichanie. Należy również śledzić komunikaty GIS w sprawie podróży do krajów, w których wykryto przypadki zakażenia.