

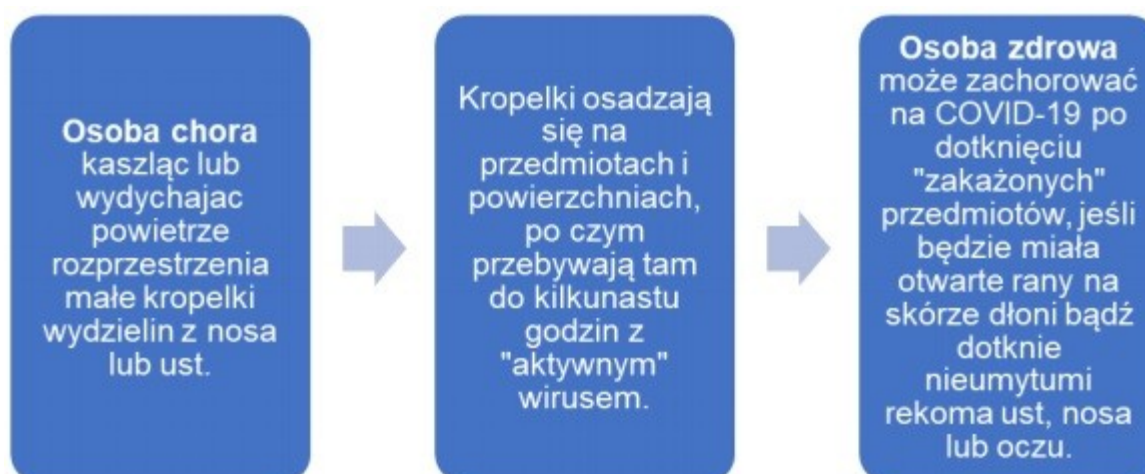
DROGI ROZPRZESTRZENIANIA WIRUSA SARS-COV-2 ORAZ BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY W DOBIE PANDEMII COVID-19

Jak można zarazić się Covid-19 ?

- **Droga powietrzno – kropelkowa** - podczas narażenia na kaszel, kichanie, ekspresyjne mówienie osoby zakażonej.
- **Droga powietrzno pyłowa** - podczas wykonywania procedur wysokiego ryzyka, gdy uwalnia się bioaerazol (niewidoczny gołym okiem). Procedury wysokiego ryzyka to np. intubacja, ekstubacja, odsysanie, inhalacja, tlenoterapia, wentylacja workiem AMBU, bronchoskopia, endoskopia, prowokowanie kaszlu, plwociny podczas np. oklepywania, pobieranie wymazu w kierunku koronawirusa itp.



- **Droga kontaktowa** - poprzez skażone ręce mające kontakt ze śluzówką jamy ustnej, nosa, oczu lub poprzez skażone przedmioty mające kontakt z wymienionymi wyżej śluzówkami.



W jaki sposób zminimalizować ryzyko zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2 ?

- **Zachowuj dystans** - nie narażaj się na kontakt ze śliną, aerozol wydychany przez potencjalnie zakażonego - każdy może być potencjalnym roznośicielem wirusa, również osoba zaszczepiona i bezobjawowa.
- **Noś maseczkę** – co najmniej medyczną (chirurgiczną), zakrywaj usta i nos (czyli drogi wniknięcia wirusa), szczelnie dopasuj maseczkę do twarzy. Chroń oczy przed narażeniem.
- **Myj i/lub dezynfekuj dłonie** – skażone dłonie są źródłem zakażenia po dotknięciu nimi śluzówki ust, nosa, oczu. Brudnymi dłońmi można też skażić przedmioty codziennego użytku – dotknięcie skażonych powierzchni spowoduje skażenie dłoni, którymi można przenieść wirusa na śluzówkę nosa, oczu, ust. Skażone rękawice również stanowią zagrożenie.

Jak wygląda postępowanie związane z zabezpieczeniem do kontaktu z chorym na COVID-19 lub wejściem, pobytem i wyjściem ze strefy COVID ?

- **Przed kontaktem z chorym lub wejściem** na strefę COVID:
 - włóż środki ochrony indywidualnej (ŚOI) adekwatne do zagrożenia – ŚOI można nałożyć w każdym miejscu strefy czystej, w miejscu do tego wyznaczonym (filmy szkoleniowe: internet – wpisz: procedura zakładania Warszawski Uniwersytet Medyczny)
- **Podczas pracy** w strefie COVID – pomiędzy pacjentami należy zmieniać rękawice zewnętrzne (zdjąć rękawice zewnętrzne, zdezynfekować rękawice wewnętrzne, założyć nowe rękawice zewnętrzne) – zapobiega to przenoszeniu innych patogenów (szczególnie bakteryjnych) z jednego pacjenta na drugiego.
- **Przed wyjściem** ze strefy kontaktu COVID - należy zdjąć ŚOI zgodnie z obowiązującymi procedurami (filmy szkoleniowe: internet – wpisz: procedura zdejmowania Warszawski Uniwersytet Medyczny) – zwracać uwagę na nie dotykane części skażonych, przeprowadzać dezynfekcję rąk pomiędzy poszczególnymi etapami zdejmowania ŚOI.

Kto podlega kwarantannie i jak długo ona trwa ?

Kwarantanną z zasady objęte są osoby niezaszczepione, które miały bezpośredni kontakt z osobą chorą bez zabezpieczenia w maseczkę zakrywającą usta i nos.

Warianty:

- **Osoba niezaszczepiona** – z bliskiego kontaktu (np. w pracy) - kwarantanna trwa 10 dni licząc od dnia następującego po ostatnim dniu narażenia lub styczności;
Niezaszczepiony pracownik medyczny jest zwolniony z kwarantanny pod warunkiem wykonywania przed każdym rozpoczęciem dnia pracy testu w kierunku koronawirusa SARS-CoV-2, od wyniku którego uzależnia się dalsze postępowanie.
- **Osoba niezaszczepiona / domownik** - kwarantanna trwa 10 dni licząc od dnia następującego po ostatnim dniu narażenia lub styczności + 7 dni od zakończenia izolacji u domownika.
- **Osoba zaszczepiona / ozdrowieniec do 6 m-cy, współzamieszkująca z osobą chorą** – podlega kwarantannie ale jest z niej zwolniona pod warunkiem uzyskania negatywnego testu diagnostycznego (PCR lub antygenowego), wykonanego po stwierdzeniu zakażenia u domownika. Okres kwarantanny ulega zakończeniu od momentu wpisania do systemu negatywnego wyniku testu diagnostycznego.

Osoba zaszczepiona (co najmniej pełną dawką szczepienia podstawowego) z bliskiego kontaktu (np. w pracy)– nie podlega kwarantannie, obowiązuje samoobserwacja przez 10 dni i zachowanie szczególnych środków ostrożności – zakażenie może przebiegać bezobjawowo.

Kto podlega izolacji i jak długo ona trwa ?

- **Chory objawowy** – przez ≥ 10 dni od pierwszych objawów, koniec izolacji po 24 godzinach bez gorączki i z poprawą kliniczną
- **Chory bezobjawowy** – przez 10 od uzyskania pierwszego dodatniego wyniku testu w kierunku koronawirusa SARS-CoV-2