



Koronawirus
Przydatne informacje

Czym jest koronawirus?

Koronawirusy to duża rodzina wirusów RNA, które odpowiedzialne są za około 10-20 proc. wszystkich przeziębień, ale które mogą wywoływać także poważniejsze choroby, jak Bliskowschodni zespół oddechowy czy zespół ciężkiej ostrej niewydolności oddechowej. Koronawirus SARS-CoV-2 (nazywany często koronawirusem COVID-19 od nazwy choroby, którą wywołuje) to nowy koronawirus, który został odkryty pod koniec grudnia 2019 roku w mieście Wuhan w prowincji Hubei w Chinach.

Wiarygodne źródła informacji na temat Koronawirusa:

- World Health Organization (<https://www.who.int>)
- European Centre for Disease Prevention and Control (<https://www.ecdc.europa.eu>)
- Centers for Disease Control and Prevention (<https://www.cdc.gov>)
- Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny (www.pzh.gov.pl)
- Główny Inspektorat Sanitarny (<https://gis.gov.pl>)
- Ministerstwo Zdrowia (www.gov.pl/koronawirus)

Jak można się zarazić koronawirusem?

Do zarażenia wirusem dochodzi w momencie wniknięcia wirusa do organizmu. Wirusem można zarazić się drogą kropelkową od osoby już zarażonej, a więc najczęściej przez kaszel, kichanie i rozmowę. Najprawdopodobniej wirus może wnikać także przez oczy, które są połączone z nosem kanałem łzowym. Wirus nie przenika natomiast przez skórę. Wirusem zarazić się można przez kontakt błon śluzowych nosa, jamy ustnej i warg z rękami, na których znajduje się koronawirus. Dlatego należy przestrzegać higieny, przede wszystkim często myjąc starannie ręce ciepłą wodą z mydłem.

Ile trwa okres wylegania koronawirusa?

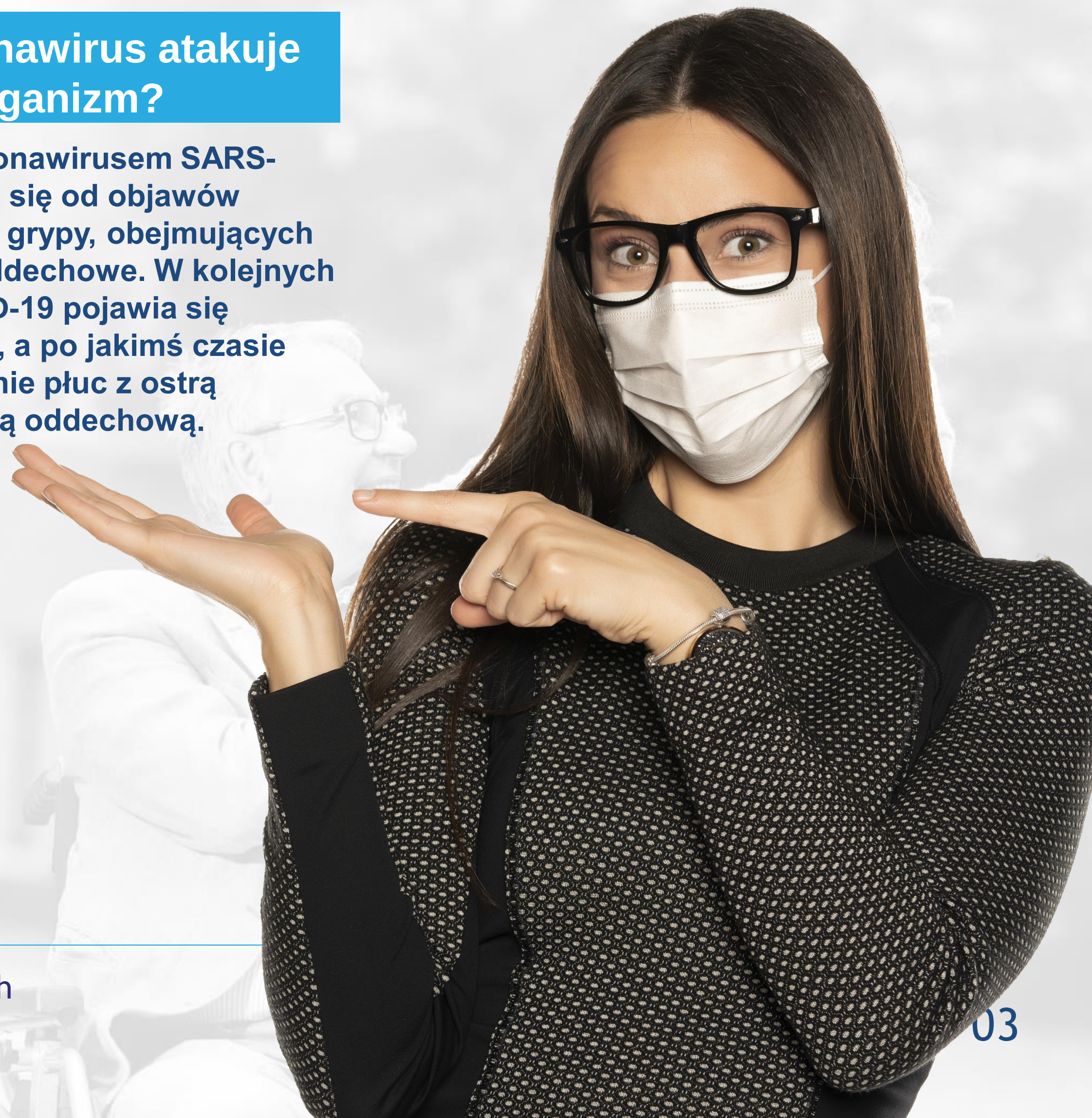
Światowa Organizacja Zdrowia podaje, że okres wylegania koronawirusa trwa średnio 14 dni. Według statystyk pierwsze objawy pojawiają się po 5 dniach.

Czy kobiety są bardziej odporne na koronawirusa?

Z badań włoskich naukowców wynika, że wśród zarażonych koronawirusem i ofiar COVID-19 jest mniej kobiet. Wpływ może mieć na to zarówno ich układ odporności, hormony czy geny, ale też fakt, że mężczyźni, szczególnie powyżej 60. roku życia, częściej sięgają po papierosy i są nałogowymi palaczami.

Jak koronawirus atakuje organizm?

Zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2 zaczyna się od objawów podobnych do grypy, obejmujących górne drogi oddechowe. W kolejnych etapach COVID-19 pojawia się zapalenie płuc, a po jakimś czasie ciężkie zapalenie płuc z ostrą niewydolnością oddechową.



Jak długo koronawirus utrzymuje się w organizmie osoby, która nie ma objawów zarażenia?

Koronawirus utrzymuje się w organizmie osoby, która nie ma objawów zarażenia przez ok. dwa tygodnie. To był jeden z powodów, dla których zdecydowano się wprowadzić 14-dniową kwarantannę.

Jakie domowe środki są skuteczne wobec koronawirusa?

W celu skutecznej dezynfekcji powierzchni z koronawirusa możemy wykorzystać produkty zawierające roztwór min 70 proc. alkoholu, roztwory na bazie wybielacza lub środki przeznaczone do dezynfekcji.



Jak długo koronawirus przetrwa na powierzchniach?

Koronawirusy, takie jak SARS i MERS mogą przeżyć na powierzchniach plastikowych, metalowych czy szklanych nawet do dziewięciu dni. Oznacza to, że wirusy te mogą mieć zdolność do zarażania od dwóch godzin do dziewięciu dni, jeśli występują na powierzchni poza ciałem żywiciela. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podkreśla, że czas utrzymywania się wirusów na przedmiotach jest uzależniony od ich temperatury oraz wilgotności.

Jakie są objawy koronawirusa?

Koronawirus SARS-CoV-2 wywołuje chorobę COVID-19. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) najczęstsze objawy choroby COVID-19 to gorączka (powyżej 38 st. Celsjusza), zmęczenie i suchy kaszel. Niektórzy pacjenci mogą mieć przekrwienie błony śluzowej nosa, katar, ból gardła lub biegunkę.

Trzy najbardziej charakterystyczne objawy koronawirusa – według WHO:

- Kaszel
- Wysoka gorączka
- Duszności, płytki oddech

Do rzadszych symptomów należą:

- Ból mięśni
- Uczucie rozbicia
- Ból głowy
- Ból gardła

Objawy te są zwykle łagodne i zaczynają się stopniowo. Zdarzają się zakażenia przebiegające bez żadnych objawów. Większość ludzi (około 80 proc.) dochodzi do siebie po chorobie bez konieczności specjalnego leczenia. U około jednej na sześć osób przebieg jest cięższy i występują trudności z oddychaniem.

W przypadku osób starszych i borykających się z problemami zdrowotnymi, takimi jak wysokie ciśnienie krwi, problemy z sercem lub cukrzyca, ryzyko ciężkiego przebiegu choroby jest większe.

Z dotychczasowych ustaleń wynika, że umiera ok. 3,7 proc. osób zarażonych koronawirusem COVID-19. Osoby z gorączką, kaszlem i trudnościami w oddychaniu powinny zasięgnąć porady lekarskiej.

Co robić, gdy masz objawy koronawirusa?

Osoby, które zauważyły u siebie objawy koronawirusa SARS-CoV-2 powinny postępować zgodnie z zaleceniami GIS. Najważniejszą zasadą jest ograniczenie kontaktów z innymi osobami oraz zgłoszenie telefonicznie swoich podejrzeń do najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej lub szpitala z oddziałem zakaźnym.

Jeśli przebywasz na zleceniu w Niemczech skontaktuj się niezwłocznie z właściwym urzędem zdrowia. Po wpisaniu kodu pocztowego miejsca w którym przebywasz w witrynie <https://tools.rki.de/plztool> odnajdziesz dane kontaktowe do właściwego urzędu zdrowia.

Jestem na zleceniu w Niemczech. Czy mogę wrócić do Polski?

Każdy obywatel Polski może wrócić do kraju. Do kraju wpuszczone są samoloty czarterowe z Polakami. Obywatele mogą wrócić do Polski także transportem kołowym, czyli samochodami osobowymi, busami i autokarami. Po przekroczeniu granicy każdy z nich zostanie zarejestrowany, a także przebadany. Zostanie również skierowany na obowiązkową 14-dniową kwarantannę domową pod karą grzywny. Ma to zabezpieczyć przed ewentualnym dalszym rozprzestrzenianiem się koronawirusa.

Kogo nie obowiązuje zakaz wjazdu na teren Polski?

- Obywateli RP
- Cudzoziemców, którzy są małżonkami albo dziećmi obywateli RP albo pozostają pod stałą opieką obywateli RP
- Osób, które posiadają Kartę Polaka
- Dyplomatów
- Osób posiadających prawo stałego lub czasowego pobytu na terenie RP lub pozwolenie na pracę
- W szczególnie uzasadnionych przypadkach, wojewoda na terenie województwa do którego chce przenieść się cudzoziemiec niewskazany w poprzednich tiretach, może udzielić zgodę na wjazd na terytorium RP
- Cudzoziemców, którzy prowadzą środek transportu służący do przewozu towarów.

Czy można wyjechać z Polski?

Tak. Polskę można opuścić transportem kołowym na przejściach granicznych. Dla naszych Opiekunek/Opiekunów transport organizowany jest głównie małymi busami w których ze względów bezpieczeństwa maksymalna ilość pasażerów wynosi 4 osoby z kierowcą.



Kogo z przyjeżdżających do kraju nie obowiązuje kwarantanna?

Obowiązkowa kwarantanna nie obowiązuje:

- Osób z obszarów przygranicznych, które mieszkają w Polsce, ale pracują na co dzień w kraju sąsiednim i które przekraczają granicę regularnie;
- Cudzoziemców, którzy mieszkają w kraju sąsiednim, ale pracują w Polsce i przekraczają granicę regularnie;
- Zawodowych kierowców transportu towarowego i osobowego wykonujących swoje obowiązki.

Na czym polega 14-dniowa obowiązkowa kwarantanna?

Kwarantanna trwa dwa tygodnie.

W tym czasie:

- W żadnym wypadku nie wychodź z domu.
- Spacer z psem, wyjście do sklepu czy do lekarza są zakazane.
- W zakupach czy wyprowadzeniu psa niech pomoże Ci sąsiad lub ktoś bliski.
- Jeżeli masz bliski kontakt z innymi osobami w domu – one również muszą zostać poddane kwarantannie.
- Jeżeli masz objawy choroby, koniecznie zgłoś to telefonicznie.



ZOSTAŃ
W DOMU
CHROŃ
ŻYCIE

Czy firma ProBetreuung nadal prowadzi rekrutację Opiekunek osób starszych?

Tak. Nadal prowadzimy rekrutację Opiekunów i Opiekunek osób starszych. Jednak ze względu na sytuację jaka panuje obecnie w Polsce rekrutacja prowadzona jest zdalnie. Czyli przez ankietę zgłoszeniową na naszej stronie <https://probetreuung.pl/>, telefonicznie, drogą mailową oraz pocztą.

Wszelkie informacje związane z zawieraniem umów i szczegóły rekrutacji można dowiedzieć się u naszych konsultantów pod nr tel.:

- + 48 89 722 07 60
- + 48 518 121 942

proBetreuung
opieka osób starszych

biuro@probetreuung.eu

ul. Wyszyńskiego 1

10-457 Olsztyn

+48 89 722 07 60

 www.probetreuung.pl