

4 WARMIŃSKO-MAZURSKA BRYGADA OBRONY TERYTORIALNEJ

BEZPIECZNI W CZASIE PANDEMII



KOMPEDIUM WIEDZY W ZAKRESIE COVID-19



4 Warmińsko – Mazurska Brygada Obrony Terytorialnej





*„Najlepszym wyjściem z trudnej sytuacji jest przejście przez nią”
Robert Lee Frost*

Szanowni Państwo,

Wraz z wprowadzeniem stanu zagrożenia epidemicznego w kraju, nasz system codziennego funkcjonowania uległ drastycznej zmianie. Nagle znaleźliśmy się w nowej rzeczywistości, gdzie często towarzyszą nam niepokój, lęk i obawa przed niewidzialnym wrogiem jakim jest COVID-19.

Dlatego celem niniejszego kompendium jest przedstawienie w zwięzły i przystępny sposób działań profilaktycznych związanych z występowaniem zakażeń układu oddechowego wywołanych przez koronawirusa.

Poradnik został opracowany, jako projekt autorski, przez żołnierzy 4 Warmińsko-Mazurskiej Brygady Obrony Terytorialnej w Olsztynie. Przedstawione w nim treści opublikowano na podstawie wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego oraz własnych doświadczeń nabytych podczas prowadzenia przez Wojska Obrony Terytorialnej operacji przeciwkryzysowej pod kryptonimem „Odporna Wiosna”

Mamy nadzieję, że merytoryczne treści w nim zawarte pozwolą ograniczyć zagrożenie bezpieczeństwa epidemiologicznego. Jednocześnie chcielibyśmy wskazać Państwu właściwe środki ochrony przeciwepidemicznej, oraz działania których podejmowanie w znaczącym stopniu zniweluje możliwość występowania zakażeń, przetnie drogi szerzenia się epidemii i rozprzestrzeniania choroby zakaźnej.

Stworzyliśmy nasze kompendium aby pomóc Państwu w tym trudnym czasie stawić czoło obecnej sytuacji epidemiologicznej. Odpowiednia postawa, racjonalne działanie, a w szczególności zachowanie szczególnej ostrożności pomoże ochronić zarówno Was jako i Waszych podopiecznych w sytuacji zagrożenia.

4 Warmińsko – Mazurska Brygada Obrony Terytorialnej
„ZAWSZE GOTOWI, ZAWSZE BLISKO”

Olsztyn, maj 2020



Spis treści:

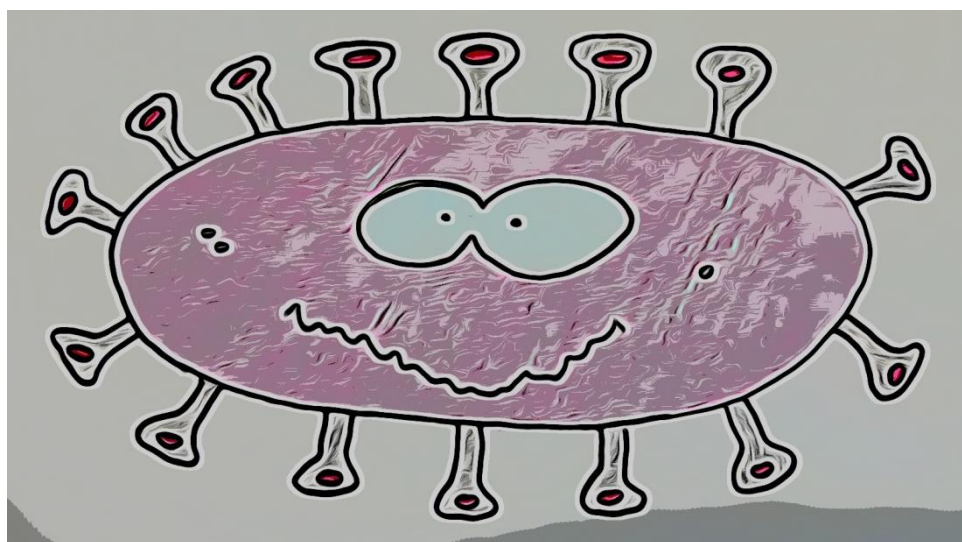
| | |
|--|----|
| 1. Poznajmy się – co to jest koronawirus? | 5 |
| 2. COVID-19 | 6 |
| 3. Objawy COVID-19? | 7 |
| 4. Jak przenosi się koronawirus? | 8 |
| 5. Zapobieganie zachorowaniu wywołanemu koronawirusem? | 9 |
| 6. Mycie rąk | 11 |
| 7. Dezynfekcja rąk | 13 |
| 8. Rękawiczki ochronne jednorazowe..... | 15 |
| 9. Maseczki ochronne..... | 19 |
| 10. Izolacja, nadzór epidemiologiczny, kwarantanna..... | 24 |
| 11. Wskazówki dla Dyrektorów, Nauczycieli i Rodziców..... | 25 |
| 12. Postępowanie w przypadku podejrzenia choroby | 28 |
| 13. Wykaz Stacji Sanitarno – Epidemiologicznych Województwa Warmińsko – Mazurskiego | 29 |
| 14. Wykaz oddziałów zakaźnych Województwa Warmińsko – Mazurskiego | 30 |
| 15. Stres podczas pandemii..... | 31 |
| 16. Pierwsza pomoc | 33 |
| 17. 4 Warmińsko – Mazurska Brygada Obrony Terytorialnej..... | 36 |
| 18. Aplikacja ODPORNA WIOSNA..... | 37 |
| 19. Wykaz ważnych telefonów..... | 38 |



1. Poznajmy się – co to jest koronawirus?

Koronawirus 2019-nCoV to wirus należący do rodziny koronawirusów (coronaviridae). Koronawirusy występują u zwierząt i powodują u nich różne choroby (układu oddechowego, układu pokarmowego, wątroby, układu nerwowego). Wiele zakażeń przebiega też bezobjawowo. Wirusy te często mutują i mają dużą zdolność do zakażenia nowych gatunków. Wszystkie poznane dotąd koronawirusy, powodujące zakażenia u ludzi, są wirusami, które wywołują objawy ze strony układu oddechowego (bardzo rzadko ze strony innych układów i narządów). Możliwe, że oprócz zakażenia układu oddechowego, u dzieci do 12. miesiąca życia mogą wywoływać biegunkę.

Do 2019 roku poznano 6 wirusów powodujących zakażenia u ludzi. Cztery z nich (NL63, 229E, OC43, HKU1) są przyczyną przeziębienia o łagodnym przebiegu. Dwa pozostałe (SARS i MERS) mogą prowadzić do zagrażającej życiu ostrej niewydolności oddechowej. Koronawirus 2019-nCoV jest wirusem odpowiedzialnym za obecną epidemię zakażeń układu oddechowego, która rozpoczęła się w Wuhan, w Chinach i tam po raz pierwszy został rozpoznany w grudniu 2019 roku.¹



¹ Piotr Gajewski, „Medycyna Praktyczna”, Wydawnictwo Medycyna Praktyczna, Liszki 2020.



2. COVID-19

Jest to choroba wywołana przez koronawirus z Wuhan (2019-CoV). Wcześniej choroba ta nie miała nazwy i posługiwano się określeniami typu „choroba wywołana przez koronawirus” lub „zachorowanie z powodu zakażenia koronawirusem z Wuhan”.

Nazwa **COVID-19** została ogłoszona przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) i obowiązuje oficjalnie:

- "CO" - w nazwie oznacza koronę (ang. corona),
- "VI" - wirus (ang. virus),
- "D" - chorobę (ang. disease),
- liczba **19** - wskazuje rok pojawienia się wirusa – 2019 - (Corona-Virus-Disease-2019).

Różnica między koronawirusem a COVID-19:

- koronawirus to czynnik wywołujący chorobę,
- COVID-19 to choroba, czyli zespół objawów spowodowanych przez ten czynnik.²

² Piotr Gajewski, „Medycyna Praktyczna”, Wydawnictwo Medycyna Praktyczna, Liszki 2020.



3. Objawy COVID-19?

Przebieg zakażeń COVID-19 jest zróżnicowany: od bezobjawowego, przez łagodną chorobę układu oddechowego (podobną do przeziębienia), po ciężkie zapalenie płuc z zespołem ostrej niewydolności oddechowej.

Chorzy z potwierdzonym zakażeniem koronawirusem 2019-nCoV mieli:

- łagodne objawy zakażenia układu oddechowego, takie jak:
 - stan podgorączkowy,
 - kaszel (raczej suchy),
 - złe samopoczucie,
 - nieżyt nosa,
 - ból gardła bez oznak duszności lub trudności w oddychaniu.
- ostre objawy zakażenia układu oddechowego (wystąpiły u 18% chorych wg WHO), takie jak:
 - ostra infekcja dróg oddechowych,
 - duszność,
 - gorączka,
 - kaszel,
 - duszność,
 - nadmierna potliwość,
 - ból mięśni,
 - zmęczenie.

Rzadziej występowało splątanie, ból głowy, produktywny (czyli „mokry”) kaszel, krwioplucie. Biegunka występowała tylko u 2–3% chorych. Objawy zwykle pojawiały się między 2 a 14 dniem po zakażeniu.³

Należy pamiętać, że podobne objawy mogą występować przy wielu innych chorobach, zwłaszcza zakażeniach układu oddechowego, a do zachorowania z powodu koronawirusa 2019-nCoV niezbędne jest zakażenie, czyli: bezpośredni kontakt z osobą chorą (np. przy udzielaniu pomocy medycznej, w pracy, przebywanie w tym samym pomieszczeniu, wspólne podróżowanie lub mieszkanie razem).

³ Piotr Gajewski, „Medycyna Praktyczna”, Wydawnictwo Medycyna Praktyczna, Liszki 2020.



4. Jak przenosi się koronawirus?

Koronawirusy są rodziną wirusów, które mogą występować u wielu gatunków ssaków. Obecnie wiadomo, że wirus przenosi się z człowieka na człowieka.

Do zakażeń u ludzi dochodzi przede wszystkim drogą kropelkową, kiedy zakażona osoba kaszle lub kicha, podobnie jak przenosi się np. wirus grypy. Wirus może także zostać przeniesiony, kiedy człowiek dotknie powierzchni lub przedmiotu, na którym znajduje się wirus, a następnie dotknie swoich ust, nosa lub oczu.



5. Zapobieganie zachorowaniu wywołanemu koronawirusem?

Najlepszym sposobem uniknięcia zachorowania jest unikanie kontaktu z wirusem. Jeżeli to możliwe, należy ograniczyć przebywanie w miejscach publicznych.

Zasadnicze znaczenie ma podjęcie odpowiednich działań zapobiegawczych i ograniczających ryzyko zakażenia. Najskuteczniejsze z nich to:

Częste mycie rąk

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekowaniu ich płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

Unikanie dotykania oczu, nosa i ust

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

Regularne mycie lub dezynfekowanie powierzchni dotykowych

Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lady, stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego.

Regularne dezynfekowanie swojego telefonu i nie korzystanie z niego podczas spożywania posiłków

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje, dlatego należy regularnie dezynfekować swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Należy unikać kładzenia telefonu na stole i korzystania z niego podczas spożywania posiłków.

Zachowanie bezpiecznej odległości od rozmówcy

Należy zachować co najmniej 1-1,5 metra odległości od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.



Stosowanie zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

Zdrowe odżywianie się i nawadnianie organizmu

Należy stosować zrównoważoną dietę: unikać wysoko przetworzonej żywności, pamiętać o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców oraz odpowiednio nawadniać organizm (pijąc codziennie ok. 2 litry płynów - najlepiej wody).

Dbać o czystość i higienę

Powierzchnie dotykowe takie jak: blaty, lamy, stoły, klamki, włączniki światła, poręcze i inne przedmioty (np. telefon, klawiatura) muszą być regularnie wycierane środkiem dezynfekującym lub przecierane wodą z detergentem.

Wszystkie obszary często używane, takie jak toalety czy pomieszczenia wspólne, powinny być regularnie i starannie sprzątane (z użyciem wody z detergentem).⁴

⁴ Wytyczne Głównego Inspektora Sanitarnego i Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).



6. Mycie rąk

Brudne ręce są przyczyną licznych chorób. Dłonie to podstawowa droga transmisji (przenoszenia) drobnoustrojów. Wystarczy odruchowo dotknąć nieumytymi rękami okolic oczu, nosa czy ust i jesteśmy narażeni na wysokie ryzyko infekcji. Każde dotknięcie klamki czy poręczy sprawia, że na naszych rękach pojawia się do 10000 drobnoustrojów, ale wystarczy kilkadziesiąt sekund mycia rąk by je oczyścić. Prawidłowe i regularne mycie rąk jest skuteczną metodą zapobiegania rozprzestrzeniania się zakażeń. Dwie kluczowe kwestie podczas mycia rąk to odpowiedni czas mycia i technika.

Prawidłowa higiena rąk jest uważana za prostą, tanią, skuteczną i łatwo dostępną metodę zapobiegania zakażeniom. Sugeruje się, że dzieci (z uwagi na tendencję do dotykania różnych powierzchni i częstego dotykania twarzy) powinny myć ręce częściej.

Mycie rąk powinno zawsze odbywać się :

- przed przygotowaniem posiłku i w trakcie, jego przyrządzania,
- przed spożyciem posiłku,
- po skorzystaniu z toalety,
- po wydmuchaniu nosa, epizodzie kaszlu, kichnięciu,
- po zabawie ze zwierzęciem, karmieniu zwierzaka lub sprzątnięciu jego odchodów,
- po kontakcie z odpadami (np. wynoszeniu śmieci),
- po zmianie pieluch lub pomocy maluchowi w skorzystaniu z toalety,
- po powrocie do domu z różnych miejsc publicznych, tj. transport publiczny, sklep,
- po wypakowaniu zakupów,
- zawsze przed zakładaniem rękawiczek ochronnych,
- po zabiegu/zdjęciu rękawiczek oraz przed ich zmianą,
- po kontakcie z zanieczyszczonymi sprzętami lub akcesoriami,
- po sprzątnięciu.



4 WARMIŃSKO-MAZURSKA BRYGADA OBRONY TERYTORIALNEJ

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



1.
Zwilż ręce ciepłą wodą.
Nałóż mydło w płynie
w zagłębienie dłoni.



2.
Namydl
obydwie wewnętrzne
powierzchnie dłoni.



3.
Spleć palce
i namydl je.



4.
Namydl kciuk
jednej dłoni drugą ręką
i na przemian.



5.
Namydl wierzch jednej dłoni
wnętrzem drugiej dłoni
i na przemian.



6.
Namydl obydwa
nadgarstki.



7.
Splucz starannie dłonie,
żeby usunąć mydło.
Wysusz je starannie.



Pamiętaj!
Nie zapomnij
umyć tych obszarów.

7. Dezynfekcja rąk

Dezynfekcja jest procesem niszczenia drobnoustrojów chorobotwórczych w celu zapobieżenia zakażeniu, poprzez stosowanie preparatów do dezynfekcji rąk zawierających alkohol w formie płynnej, żelowej lub piankowej, zawierają zazwyczaj 75–85% etanolu, izopropanolu lub propanolu, lub mieszaninę tych środków. Usuwają większość czynników zakaźnych, działają w czasie 20–30 sekund. Dezynfekcja ma na celu ograniczenie lub zahamowanie wzrostu drobnoustrojów bez konieczności zastosowania wody. Preparaty do dezynfekcji rąk mogą zawierać jeden lub kilka rodzajów alkoholu, a także inne substancje pomocnicze i składniki nawilżające. Błędy jakie popełniamy przy dezynfekcji rąk to niewłaściwe lub zbyt rzadkie mycie rąk, zbyt mała ilość preparatu do dezynfekcji rąk, zbyt szybkie wykonanie zabiegu i nieodpowiednie zabezpieczanie skałeczeń.



1 Nanieś taką ilość preparatu,
aby dłonie były
całkowicie zwilżone



2 Nabierz preparat
na zewnętrzne i wewnętrzne
powierzchnie dłoni



3 Pocieraj o siebie
wewnętrzne powierzchnie dłoni



4 Potóż prawą dłoń
na grzbiecie lewej dłoni
przeplatając palce obu dłoni
a następnie zamień dłonie.



Złóż razem dłonie
przeplatając palce.

5



Grzbiet palców dłoni
schowaj w drugiej dłoni
splatając razem palce.

6



Pocieraj obrotowo lewy kciuk
zaciśnięty w prawej dłoni
a następnie zamień dłonie.

7



Pocieraj obrotowo lewą dłoń
do tyłu i do przodu
zaciśniętymi palcami prawej dłoni
a następnie zamień ręce.

8



Po wyschnięciu
Twoje ręce są bezpieczne.

9



8. Rękawiczki ochronne jednorazowe

Rękawice jednorazowe odgrywają kluczową rolę w aseptyce. Zanim rękawiczki trafią na rynek, muszą być gruntownie przebadane, testuje się przede wszystkim ich odporność na rozrywanie, rozciągliwość, trwałość. Wykonane są z różnych materiałów. Dostępne są rękawiczki jednorazowe nitrylowe, lateksowe, gumowe, winylowe oraz foliowe.

Rękawiczki jednorazowe lateksowe

Jest to najbardziej znany rodzaj rękawiczek. Produkowane są z naturalnego kauczuku. Uchodzą za najbardziej wytrzymałe i przez lata były jedynymi rękawiczkami używanymi w szpitalach i gabinetach lekarskich. Kauczuk, z którego są wykonane może powodować silne reakcje alergiczne.





Rękawice nitrylowe jednorazowe

Wykonane są z syntetycznego kauczuku, stworzone dla osób, u których wystąpiła alergia na rękawice lateksowe. Są delikatniejsze od lateksowych przez co ułatwiają pracę. Są też bardziej odporne na środki chemiczne, pęknięcie i ścieranie.



Rękawiczki jednorazowe winylowe

Wykonane są z PCV, bardzo wytrzymałego ale mniej elastycznego materiału, prawie się nie rozciągają przez co są bardziej podatne na rozdarcia podczas zakładania. Są przyjazne dla skóry. Dobrze chronią przed środkami chemicznymi i płynami ustrojowymi. Gorzej od rękawic nitrylowych chronią przed bakteriami, wirusami i grzybami.

Rękawiczki foliowe jednorazowe

Rękawiczki foliowe jednorazowe są przeznaczone do pracy w gastronomii, ewentualnie kosmetyce.

Bez względu na materiał, z którego rękawiczki jednorazowe są wykonane, ważne jest by wybrać odpowiedni rozmiar. Za duże rękawice zwiększają ryzyko zakażenia. Za małe rękawiczki jednorazowe uciskają i podrażniają dłonie oraz ścierają naskórek.

Zakładanie



Przed nałożeniem na dłonie rękawic dokładnie umyj ręce wodą z mydłem przez minimum 20 sekund

1



Wymij rękawicę z opakowania

2



Uchwycić ją w miejscu, w którym powinien znajdować się nadgarstek i płynnym ruchem wsunąć ją na dłoń

3



Nałóż pierwszą rękawicę

4



Drugą rękawicę wyjmij gołą dłonią

5

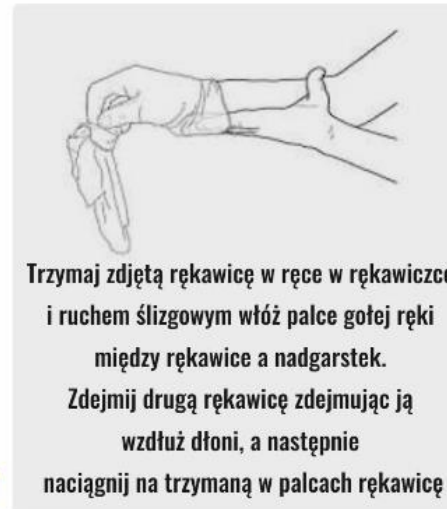


Odwiń zewnętrzną powierzchnię nakładanej rękawicy giętymi palcami dłoni w rękawicy i nałóż na drugą rękę

6



Rękawiczki ochronne jednorazowe – bezpieczne zdejmowanie



Wykonaj czynności higieny rąk przy użyciu preparatu do odkażania rąk na bazie alkoholu lub myjąc ręce wodą i mydłem.



9. Maseczki ochronne

Maseczki mają za zadanie ochronić przed zanieczyszczeniami oraz drobnoustrojami zawieszonymi w chmurze wydychanego i wdychanego powietrza. Różnią się między sobą m.in. stopniem filtracji.

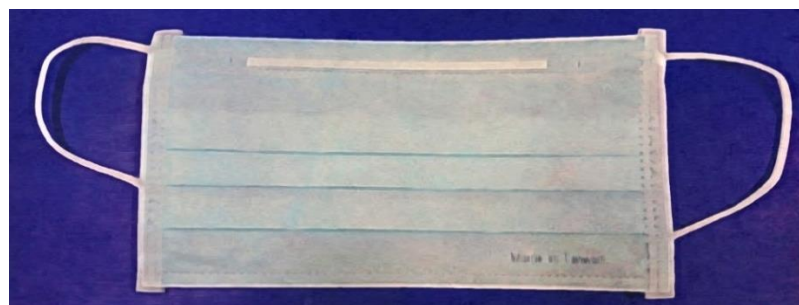
Maseczki chirurgicznej jednorazowego użytku

Filtrują powietrze i stwarzają fizyczną barierę między błonami śluzowymi a potencjalnym zanieczyszczeniem. Chronią przed większymi cząsteczkami, o średnicy powyżej 1 mikrometra (μm), nie chronią przed samymi wirusami o średnicy mierzonej w nanometrach (w przypadku koronawirusa jest to 60–140 nm). Stanowią skuteczną barierę dla aerozoli, w których mogą być obecne wirusy. Jeśli chodzi o ich stopień filtracji, standardy takich maseczek określa norma europejska EN 14683, według której maseczki chirurgiczne dzielimy na trzy rodzaje:

- typ I (skuteczność filtracji ≥ 95),
- typ II (skuteczność filtracji ≥ 98),
- typ IIR (skuteczność filtracji ≥ 98).

Maseczki typu II i IIR składają się z trzech warstw włókniny polipropylenowej. Maseczki typu IIR od maseczek typu II różnią się tym, że są odporne na przesiąkanie.

Jednorazowe maski chirurgiczne nabierają wilgoci, w związku z czym nie nadają się do długiego noszenia. Po użyciu trzeba je wyrzucić. Osoby chore powinny nakładać takie maseczki, by zapobiegać rozpylaniu wirusa, znajdującego się w kroplach pary wodnej, podczas mówienia czy kaszlu. Pamiętajmy jednak, że maski chirurgiczne nie zapewniają pełnej szczelności, ponieważ są luźno dopasowane do twarzy.⁵



⁵ www.dezynfekcja24.com



Półmaski filtrujące – maski medyczne FFP3 a N95

Mają za zadanie zatrzymywanie pyłów zawieszonych w powietrzu i aerozoli, składają się nie tylko z materiału o bardzo gęstym splocie, ale także z filtra oczyszczającego. Można znaleźć wśród nich modele zarówno jednorazowego, jak i wielokrotnego użytku (w tej grupie są maski antysmogowe). Rodzaj maski rozpoznaje się po oznakowaniu:

- R – do użytku wielokrotnego,
- NR – jednorazowe do 8 godz. użytkowania.

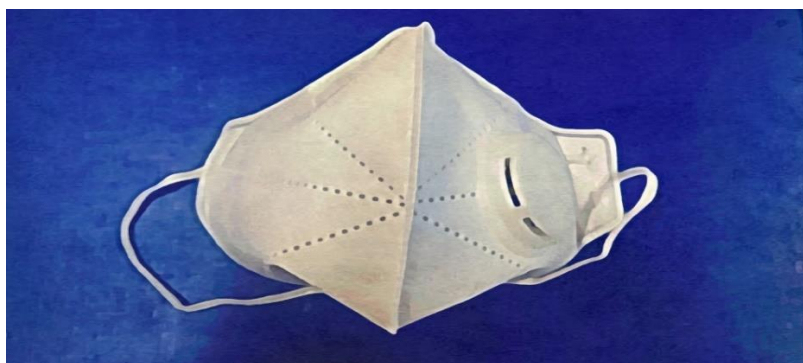
W maseczkach wielorazowych trzeba regularnie zmieniać filtr co 28 dni lub.

Zgodnie z normą PN-EN 149 możemy wyodrębnić półmaski o trzech klasach:

- FFP1 (najniższy poziom ochrony - 25% przecieku, $\geq 1 \mu\text{m}$),
- FFP2 (średnia skuteczność - 11% przecieku, $0,5 \div 1 \mu\text{m}$),
- FFP3 (duża skuteczność - 5% przecieku, $0,3 \div 0,5 \mu\text{m}$).

Różnią się one nieszczelnością oraz przepuszczalnością powietrza przez zawór wydechowy.

Oznaczenia masek różnią się w zależności od kraju produkcji. W Chinach stosuje się oznaczenie KN, natomiast w USA – N (N95, N99, N97). Do użytku medycznego podczas pandemii koronawirusa zalecana jest maska N95, która pod względem stopnia zatrzymywania cząsteczek jest zbliżona do maski FFP2.⁶



⁶ www.dezynfekcja24.com



Maseczki wielorazowego użytku

Maseczki szyte w domu również mogą być stosowane jako dodatkowy środek służący zdrowiu publicznemu (stanowiący barierę mechaniczną). Zaleca, by nosić tkaninowe nakrycia twarzy w miejscach publicznych, w których inne środki dystansowania społecznego są trudne do utrzymania.

Każda wielorazowa materiałowa maseczka po użyciu powinna być wyprana w minimum 60 stopniach.



WHO podkreśla, że samo noszenie masek nie zapewnia ochrony przed zakażeniem, musi być połączone z innymi środkami ostrożności, przede wszystkim z higieną rąk.



Maseczki ochronne – zakładanie i bezpieczne zdejmowanie

Przed założeniem maski umyj dokładnie ręce środkiem na bazie alkoholu lub wodą z mydłem. Zasłoń maską starannie usta i nos i przymocuj maskę tak, żeby szczeliny między twarzą a maską ochronną były jak najmniejsze. Unikaj dotykania maski podczas jej noszenia. Jeśli przypadkiem dotkniesz maskę, umyj dokładnie ręce środkiem na bazie alkoholu lub wodą z mydłem. Wymień maskę ochronną na nową, kiedy zrobi się wilgotna. Nigdy nie używaj ponownie maski ochronnej jednorazowego użytku.

Żeby zdjąć maskę, chwyć ją od tyłu za wiązanie (nie dotykaj przedniej powierzchni maski) i zdejmij, a następnie wyrzuć do zamykanego kosza na śmieci. Umyj dokładnie ręce środkiem na bazie alkoholu lub wodą z mydłem.



Przed nałożeniem maski
umyj ręce mydłem i wodą
lub płynem do dezynfekcji
na bazie alkoholu.

1



Zakryj usta i nos maską
i upewnij się,
że między twarzą a maską
nie ma żadnych przerw.

2



Unikaj dotykania maski
podczas jej używania; Jeśli to zrobisz,
umyj ręce mydłem i wodą
lub płynem do dezynfekcji
na bazie alkoholu.

3



Wymień maskę na nową,
gdy tylko będzie wilgotna,
nie używaj ponownie
masek jednorazowych.

4



Aby zdjąć maskę
- chwyć ją od tyłu za wiązanie
(nie dotykaj przodu maski!).

5



Wyrzuć maseczkę
do zamykanego pojemnika;
Umyj ręce mydłem i wodą
lub płynem do dezynfekcji
na bazie alkoholu .

6



10. Izolacja, nadzór epidemiologiczny, kwarantanna

Izolacja

Izolacja domowa jest odosobnieniem chorego, który po zbadaniu przez lekarza, nie wymaga pobytu w szpitalu ze względu na dobry stan zdrowia. Izolacja domowa stosowana jest u pacjentów, którzy mają dodatni wynik badania w kierunku koronawirusa i nie mają objawów choroby lub wykazują łagodne, umiarkowane objawy choroby.

Nadzór epidemiologiczny

Trwa 14 dni i odbywa się w porozumieniu z pracownikami inspekcji sanitarnej po wywiadzie epidemiologicznym. Przeprowadzany jest „na wszelki wypadek”, np. w sytuacji, gdy ktoś przebywał w budynku, w którym przebywał nosiciel koronawirusa, ale nie miał bezpośredniego kontaktu z nosicielem lub osoba chorą. Osoba będąca w nadzorze epidemiologicznym powinna maksymalnie ograniczyć kontakty z innymi, a także wyjścia z domu, powinna mierzyć sobie temperaturę ciała dwa razy dziennie i uważnie obserwować swój stan zdrowia. W razie wystąpienia niepokojących objawów lub złego samopoczucia powinna natychmiast skontaktować się z pracownikami stacji sanitarno – epidemiologicznej.

Kwarantanna

Dotyczy osób zdrowych, o których wiadomo, że miały bliski kontakt z osobami zakażonymi lub podejrzanymi o zakażenie. Od 15 marca obowiązkowej kwarantannie poddawane są wszystkie osoby powracające z zagranicy. Osoba poddana kwarantannie przez dwa tygodnie (licząc od chwili ostatniego kontaktu z zakażonym lub dnia powrotu z zagranicy) ma całkowity zakaz wychodzenia z domu. U osoby odbywającej kwarantannę zakazane są również odwiedziny. Powinna ona stosować się do zaleceń:

- nie opuszczać domu i nie wychodzić do sklepu,
- nie wychodzić na spacer z psem,
- wietrzyć mieszkanie kilka razy dziennie,
- zachować zasady higieny,
- często myć ręce i dezynfekować powierzchnie dotykowe,
- udzielać informacji o swoim stanie zdrowia dzwoniącym pracownikom stacji sanitarno – epidemiologicznej,
- w weryfikacji przestrzegania kwarantanny pomagają funkcjonariusze Policji (mogą kontrolować osobę poddaną kwarantannie),
- w przypadku zaobserwowania objawów chorobowych skontaktować się z pracownikami stacji sanitarno – epidemiologicznej.



11. Wskazówki dla Dyrektorów, Nauczycieli i Rodziców

na podstawie *Wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkole podstawowej i innych form wychowania przedszkolnego*.

Szanowni Dyrektorzy

Zaleca się:

- ograniczenie liczebności dzieci w grupach, które powinny przebywać w wyznaczonych i stałych salach,
- ograniczenie w miarę możliwości przebywania w placówce osób z zewnątrz,
- umieszczenie przy wejściu do przedszkola i szkoły płynu do dezynfekcji rąk,
- wyposażenie pracowników w rękawiczki jednorazowe i maseczki ochronne,
- wywieszenie plakatów z zasadami prawidłowego mycia rąk w pomieszczeniach sanitarno – higienicznych,
- zapewnienie codziennej dezynfekcji dostępnych placów zabaw,
- zapewnienie codziennej dezynfekcji powierzchni dotykowych: poręczy, klamek, wyłączników światła, uchwyty, krzesła, powierzchni płaskich,
- uświadamianie pracowników placówek w zakresie profilaktyki zdrowotnej (do placówki nie powinni przychodzić pracownicy, którzy są chorzy),
- wyznaczenie i przygotowanie pomieszczenia, w którym będzie można odizolować osobę w przypadku stwierdzenia objawów chorobowych.⁷

⁷ Wytyczne Głównego Inspektora Sanitarnego dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkole podstawowej i innych form wychowania przedszkolnego.



Drodzy Nauczyciele

Zaleca się:

- wyjaśnienie dzieciom obowiązujących zasad bezpieczeństwa i powodu ich wprowadzenia,
- usunięcie z sali przedmiotów, których nie można skutecznie dezynfekować (np. pluszowe zabawki),
- systematyczne dezynfekowanie przyborów sportowych i zabawek,
- wietrzenie sali, co najmniej raz na godzinę,
- zwracanie uwagi, aby dzieci często i regularnie myły ręce, szczególnie przed jedzeniem, po skorzystaniu z toalety i po powrocie z zajęć na świeżym powietrzu,
- zorganizowanie pokazu mycia rąk.⁸



⁸ Wytyczne Głównego Inspektora Sanitarnego dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkole podstawowej i innych form wychowania przedszkolnego



Kochani Rodzice

Zaleca się:

- przekazanie Dyrekcji placówki istotnych informacji o stanie zdrowia dziecka przed pobytem w placówce,
- zaopatrzenie swojego dziecka (jeśli ukończyło 4 rok życia) w indywidualną osłonę nosa i ust podczas drogi do i z placówki,
- przyprowadzanie do placówki tylko zdrowego dziecka,
- nie posyłanie do placówki dziecka, jeśli w domu przebywa ktoś na kwarantannie lub w izolacji,
- wyjaśnienie dziecku, braku możliwości zabierania do przedszkola niepotrzebnych przedmiotów czy zabawek,
- regularne przypominanie dziecku o podstawowych zasadach higieny,
- zwracanie dziecku uwagi na prawidłowy sposób zasłaniania twarzy podczas kichania i kaszlu.⁹



⁹ Wytyczne Głównego Inspektora Sanitarnego dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkole podstawowej i innych form wychowania przedszkolnego



12. Postępowanie w przypadku podejrzenia choroby

W przypadku zauważenia u dziecka lub zgłoszenia przez niego objawów chorobowych lub dolegliwości podczas pobytu w placówce:

- natychmiast odizoluj dziecko podejrzane o zachorowanie od innych dzieci i osób,
- niezwłocznie powiadom przełożonego i rodziców dziecka o zaistniałym zdarzeniu,
- przeprowadź wywiad epidemiologiczny u dziecka celem uzyskania informacji o możliwości wcześniejszego kontaktu z osobami chorymi lub podejrzewanymi o zachorowanie,
- wzmocnij nadzór sanitarny nad wszystkimi dziećmi, w szczególności z bezpośredniego kontaktu z dzieckiem podejrzanym o zachorowanie (izolowanie tych osób),
- poinformuj o zdarzeniu Powiatową Stację Sanitarną - Epidemiologiczną i ściśle realizuj wszystkie zalecenia i wytyczne.



13. Wykaz Stacji Sanitarno – Epidemiologicznych Województwa Warmińsko – Mazurskiego

| L.p. | Miejscowość | Nazwa placówki | Adres | Numer telefonu |
|------|-----------------------|--|---|---|
| 1. | Olsztyn | Wojewódzka Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna | ul. Żołnierska 16 10-561 Olsztyn | 538 286 085 603 131 846 531 709 487 |
| 2. | Bartoszyce | Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna | ul. Bohaterów Warszawy 12 11-200 Bartoszyce | 883 366 906 89 762 32 57 |
| 3. | Braniewo | Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna | ul. Królewiecka 2 14-500 Braniewo | 604 218 685 55 243 23 81 |
| 4. | Działdowo | Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna | ul. Pl. Biedrawy 5 13-200 Działdowo | 504 157 458 23 697 26 34 (36) |
| 5. | Elbląg | Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna | ul. Królewiecka 195 82-300 Elbląg | 666 191 783 55 232 74 31 |
| 6. | Elk | Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna | ul. Toruńska 6A/1 19-300 Elk | 603 058 000 87 621 77 50 |
| 7. | Giżycko | Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna | ul. Suwalska 3 11-500 Giżycko | 608 069 251 87 428 54 98 |
| 8. | Gołdap | Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna | ul. Wolności 11 19-500 Gołdap | 609 480 506 87 615 15 47 |
| 9. | Ława | Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna | ul. Sienkiewicza 10 14-200 Ława | 661 121 311 89 649 04 20 |
| 10. | Kętrzyn | Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna | ul. Piłsudskiego 5 11-400 Kętrzyn | 89 754 21 77 |
| 11. | Lidzbark Warmiński | Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna | ul. Orła Białego 6 11-100 Lidzbark Warmiński | 602 243 880 89 767 23 22 |
| 12. | Mragowo | Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna | ul. Królewiecka 60 B 11-700 Mragowo | 503 191 696 89 741 26 34 |
| 13. | Nidzica | Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna | ul. Żeromskiego 8 13-100 Nidzica | 606 718 676 89 625 20 81 |
| 14. | Nowe Miasto Lubawskie | Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna | ul. Grunwaldzka 3 13-300 Nowe Miasto Lubawskie | 606 932 190 56 474 26 92 |
| 15. | Olecko | Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna | ul. Wojska Polskiego 13 19-400 Olecko | 609 738 284 87 520 30 55 |
| 16. | Ostróda | Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna | ul. Kościuszki 2 14-100 Ostróda | 601 895 096 89 646 08 70 |
| 17. | Pisz | Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna | ul. Warszawska 5 12-200 Pisz | 509 062 810 87 423 23 78 |
| 18. | Szczytno | Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna | ul. M. Curie- Skłodowskiej 8 12-100 Szczytno | 604 517 754 89 624 87 31 |
| 19. | Węgorzewo | Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna | ul. 3 Maja 17B 11-600 Węgorzewo | 604 242 619 87 427 28 13 |
| 20. | Elbląg | Graniczna Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna | ul. Bema 17 82-300 Elbląg | 601 159 979 55 232 70 80 |



14. Wykaz oddziałów zakaźnych Województwa Warmińsko – Mazurskiego

| L.p. | Miejscowość | Nazwa placówki | Adres | Numer telefonu |
|------|-------------|--|---|----------------|
| 1. | Elbląg | Samodzielny Publiczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej Szpital Miejski im. Jana Pawła II | ul. Żeromskiego 22 82-300 Elbląg | 55 230 41 97 |
| 3. | Giżycko | Szpital Giżycki Sp. z o.o. | ul. Warszawska 41 11-500 Giżycko | 87 428 52 71 |
| 4. | Pisz | Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Szpital Powiatowy w Pisz | ul. Henryka Sienkiewicza 2 12-200 Pisz | 87 423 36 00 |
| 5. | Ostróda | "Powiatowy Zespół Opieki Zdrowotnej w Ostródzie - Spółka Akcyjna" | ul. Władysława Jagiełły 1 14-100 Ostróda | 89 646 06 00 |
| 7. | Olsztyn | Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. Prof. dr Stanisława Popowskiego w Olsztynie | ul. Żołnierska 18 a 10-561 Olsztyn | 89 539 34 55 |



15. Stres podczas pandemii

Odczuwanie smutku, stresu, strachu i złości podczas pandemii jest zupełnie naturalne. Tym, co może nam pomóc w poradzeniu sobie z trudnymi emocjami jest rozmowa z osobami, do których mamy zaufanie. Skontaktujmy się z rodziną i znajomymi. W tym celu wykorzystajmy wszelkie możliwe nowoczesne kanały komunikacji. Rozmawiajmy, dzielmy się swoimi obawami i emocjami z innymi osobami. To pozwala zredukować stres wywołany tą trudną sytuacją. Pamiętajmy! Rzeczowa rozmowa, możliwość podzielenia się swoimi obawami i innymi emocjami jest ważnym elementem wsparcia oraz niwelowania lęku, który odczuwa każdy w takiej sytuacji. Żartujmy i komentujmy z rozwąga. Humor to świetny sposób na redukcję napięcia i osvajanie ryzyka. Jednocześnie kpina z zagrożenia może być nie na miejscu i nakręcać spiralę strachu

Skupmy się na tym co możemy zrobić- beczynność i poczucie bezsilności potęguje lęk. Jeśli musimy pozostać w domu, utrzymujmy zdrowy tryb życia, włączając w to odpowiednią dietę, higienę snu, ćwiczenia fizyczne. Nie palmy papierosów, nie pijmy alkoholu aby rozładować napięcie emocjonalne. Starajmy się w możliwie największym zakresie kontynuować wykonywanie codziennych czynności lub wprowadźmy nowe.

Jeśli czujemy się przytłoczeni, poszukajmy pomocy.

Poszukując informacji na temat pandemii wirusa COVID-19 korzystajmy z wiarygodnych źródeł. BEZKRYTYCZNIE NIE WIERZMY WE WSZYSTKO co przeczytamy. Weryfikujmy źródła. Nie powielajmy informacji niepotwierdzonych czy wyolbrzymionych. Nie służy to ani nam ani innym. Polegajmy na faktach, zbierajmy informacje, które pozwolą ocenić ryzyko i podejmujemy racjonalne kroki w celu ochrony naszego zdrowia. Ograniczajmy czas jaki spędzamy na czytaniu lub słuchaniu relacji na temat przebiegu pandemii w mediach. Zmniejszy to poziom odczuwalnego niepokoju, zagubienia i lęku. Wykorzystujmy umiejętności, które w przeszłości pomogły nam sobie poradzić z przeciwnościami losu, aby dziś opanować emocje w tym trudnym czasie.

NIE WYOLBRZYMIJMY zagrożenia ale równocześnie go nie bagatelizujmy.

Chrońmy siebie i wspierajmy innych.

Rozmawiajmy z dziećmi i osobami mającymi trudność w zrozumieniu sytuacji. Tłumaczmy jasno i prostymi słowami, co należy robić i dlaczego. Porozmawiajmy z nimi o pandemii w otwarty i dostosowany do ich wieku sposób. Nie straszmy, pytajmy o emocje, ale nie dzielmy się zbytnio swoim lękiem z najmłodszymi. Pomóżmy



4 Warmińsko – Mazurska Brygada Obrony Terytorialnej



dzieciom znaleźć pozytywne sposoby wyrażania uczuć, takich jak strach czy smutek poprzez angażowanie ich w kreatywne zajęcia.

Zapewnijmy wsparcie osobom starszym. W czasie pandemii i podczas kwarantanny w warunkach izolacji mogą być oni niespokojni, zdenerwowani i wycofani.

Zachowajmy postawę empatii i wsparcia wobec osób zakażonych i chorych. Pamiętajmy, że osoby te doświadczają nie tylko skutków choroby, ale także konsekwencji emocjonalnych i osobistych.¹⁰

Jednym z obszarów wsparcia społeczeństwa przez żołnierzy w ramach operacji „OBRONNA WIOSNA” jest całodobowa, bezpłatna, ogólnopolska infolinia pomocy psychologicznej. Jest to propozycja dla osób samotnych, starszych, źle znoszących izolację, czy odczuwających stan wzmożonego zagrożenia związanego z epidemią koronawirusa. Pod bezpłatnym numerem telefonu 800-100-102, wszystkie osoby, które potrzebują wsparcia psychologicznego mogą uzyskać profesjonalną pomoc doświadczonych psychologów. Wśród konsultantów są pracownicy i żołnierze z 4W-MBOT.

¹⁰ Mental health and psychosocial consideration during the COVID-19 outbreak, WHO, Mental health, 2020.



16. Pierwsza pomoc

Duszność

Duszność jest subiektywnym odczuciem braku powietrza lub trudności w oddychaniu. Najczęściej występującymi objawami, które towarzyszą uczuciu duszności jest duży stres i przerażenie a nawet panika. Włączają się dodatkowe mięśnie oddechowe, które wspomagają pobór powietrza. Bardzo często występuje przyspieszony i płytki oddech, a także ruchomość skrzydełek nosa.

Duszność bardzo często nasila się w pozycji stojącej lub leżącej, dlatego zapewnijmy przyjęcie pozycji przechylonej do przodu, aby ułatwić oddychanie. Bardzo ważny jest dostęp do świeżego powietrza, otworzenie okna, poluzowanie ubrań ciasno zapiętych pod szyją. Pomocne mogą być także okłady chłodzące. Wspierajmy osobę chorą w tym czasie, nasza obecność i pomoc mogą mieć ogromny wpływ na samopoczucie chorego.

Gorączka

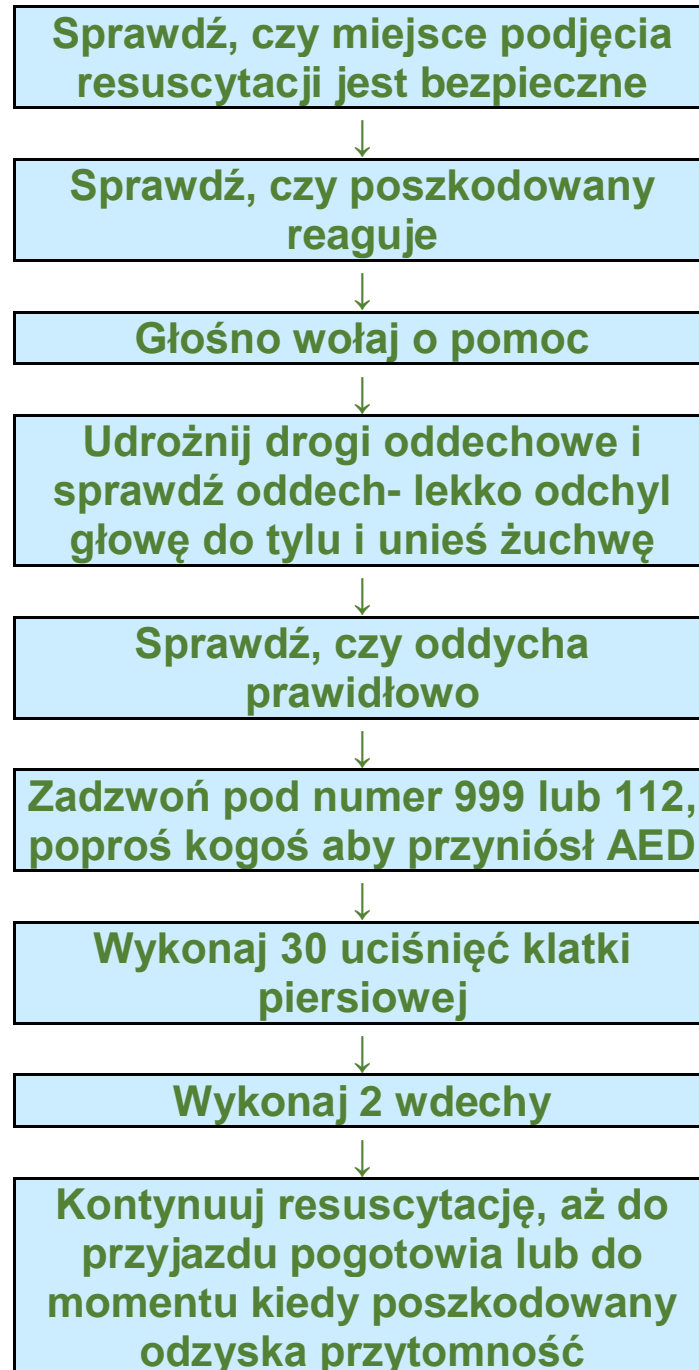
Gorączka jest częstym i powszechnym objawem. Przyjmuje się, że prawidłowa wynosi $36,6^{\circ}\text{C}$ mierzona pod pachą. Dokładniejszy jest pomiar w ustach albo pomiar ciepłoty wewnętrznej mierzonej w odbytnicy lub w uchu, na błonie bębenkowej, zwłaszcza u małych dzieci. Przyjmuje się, że za gorączkę uważa się ciepłotę ciała powyżej $38,0^{\circ}\text{C}$. Zakres $37,1\text{--}38,0^{\circ}\text{C}$ to tak zwany stan podgorączkowy. Gorączka to jeden z podstawowych mechanizmów obronnych organizmu, który powstał jako wsparcie dla układu odpornościowego w odpowiedzi na atak czynników zakaźnych. Podwyższona temperatura ciała jest ogólnoustrojowym objawem reakcji zapalnej, najczęściej skutkiem zakażenia (przez bakterie, wirusy czy pasożyty). W przebiegu gorączki kurczą się naczynia krwionośne skóry (dlatego osoba, u której narasta gorączka, jest blada, oddaje ona mniej ciepła przez powłoki skórne przez co je zaoszczędza), pojawia się drżenie mięśni szkieletowe, uwalniają się znaczne ilości ciepła, napinają się mięśnie przywłosowe („gęsia skórka”), zwiększa się aktywność hormonów tarczycy, dzięki czemu, energia powstająca w procesach w organizmie nie jest wykorzystywana ale rozpraszana w organizmie pod postacią ciepła.

Fizjologicznie stan podgorączkowy jest częsty w czasie ciąży i w drugiej fazie cyklu miesięcznego, a także w wysiłku fizycznym i emocjach. U większości ludzi w związku z dobowym cyklem aktywności życiowej, temperatura ciała jest wyższa po południu, niż rano. U osób gorączkujących ciepłota ciała jest po południu wyższa o około $1\text{--}1,5^{\circ}\text{C}$ od porannej.

Aby pomóc choremu możemy rozważyć podanie dostępnych bez recepty leków przeciwgorączkowych (osobie dorosłej - np. kwasu acetylosalicylowego, ibuprofenu, paracetamolu). U dzieci - wykonanie zimnych okładów.

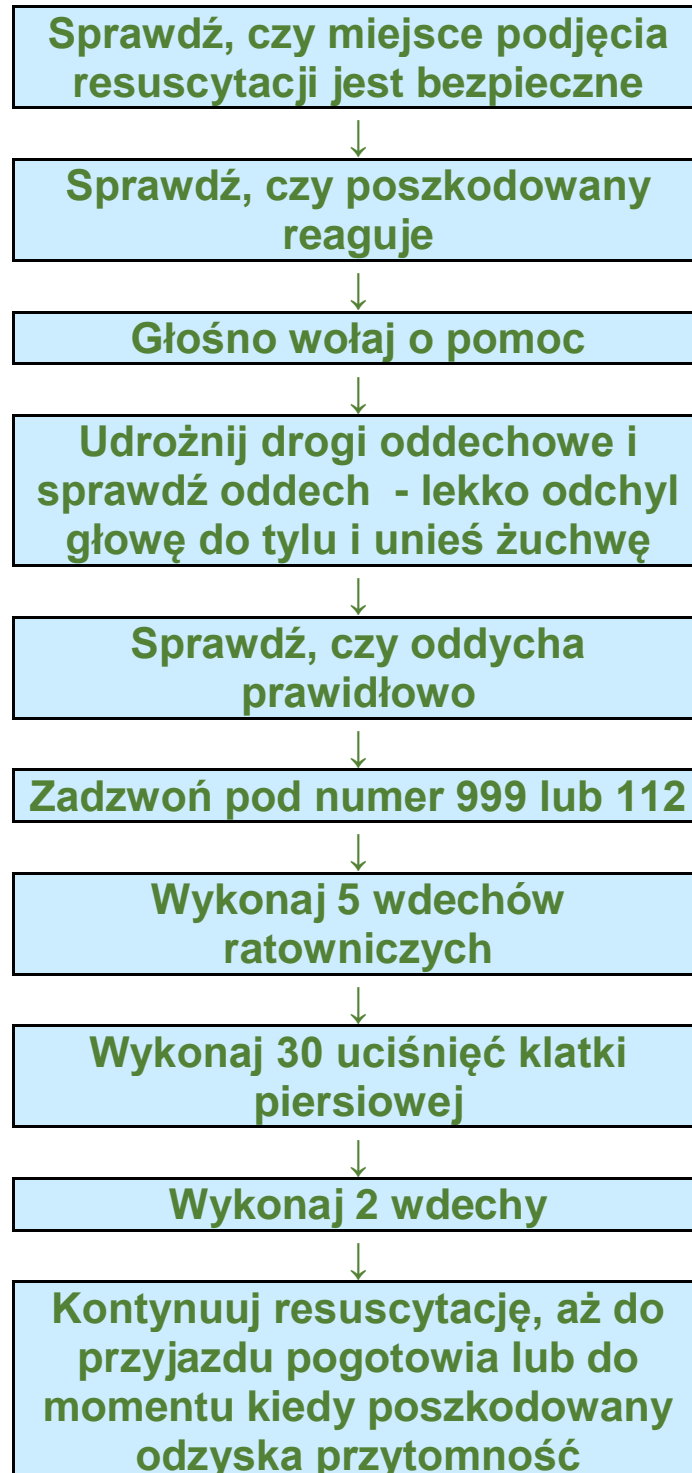


Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych (BLS)





Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dzieci (BLS)





17. 4 Warmińsko – Mazurska Brygada Obrony Terytorialnej

Od kilku tygodni 4 Warmińsko – Mazurska Brygada Obrony Terytorialnej prowadzi działania w ramach pierwszej w historii ogólnopolskiej operacji przeciwkryzysowej Wojsk Obrony Terytorialnej pod kryptonimem „ODPORNĄ WIOSNĄ”. Jej celem jest łagodzenie skutków kryzysu oraz wzmocnienie odporności na kryzys społeczności lokalnych. Wsparcie wszystkich instytucji samorządowych i sanitarnych niosących pomoc. Codziennie, w różnej formie działania, angażujemy naszych żołnierzy. Wspieramy Straż Graniczną i Policję. Obecnie ponad 500 warmińsko-mazurskich żołnierzy jest bezpośrednio zaangażowanych w przeciwdziałanie rozpowszechniania się pandemii koronawirusa. Pozostałe 2000 terytorialsów z Warmii i Mazur jest gotowych podjąć takie działania w ciągu 12 godzin od chwili zgłoszenia. Jesteśmy gotowi do podejmowania działań długofalowych. Jest to sprawdzian odpowiedzialności dla całego społeczeństwa. Jednak ze względu na swoją misję terytorialsów są szczególnie zaangażowani w opiekę nad lokalną społecznością.

W każdym przypadku kontaktu z osobami wspieranymi żołnierze WOT podejmują szczególne środki ostrożności. Tzw. zespoły zadaniowe wyposażone są w maseczki, środki dezynfekcji. Każdy zespół jest umundurowany, ubrany w odblaskową kamizelkę, elementem wyróżniającym jest oliwkowy beret.

Jeden z punktów credo żołnierzy Wojsk Obrony Terytorialnej brzmi: „Jestem pomocnym ramieniem i tarczą dla mojej społeczności”. W tych szczególnych dniach te słowa są dla żołnierzy WOT szczególnym sprawdzianem, do którego wszyscy podchodzą z ogromną odpowiedzialnością i zaangażowaniem.



18. Aplikacja ODPORNA WIOSNA

Aplikacja przeznaczona jest do wymiany informacji w zakresie wsparcia przez Wojska Obrony terytorialnej. Za jej pośrednictwem pracownicy organizacji pozarządowych, ośrodków medycznych, urzędów mogą szybko i sprawnie wnioskować o wsparcie 4W-MBOT. Służy do tego formularz, w którym wnioskodawca wskazuje miejsce i zakres pomocy.

Instrukcja aplikacji:

1. Należy uruchomić przeglądarkę internetową i wpisać adres pomocwot.ron.mil.pl
2. Wpisać login i hasło ustanowione w okienku, które było widoczne po kliknięciu w link aktywacyjny, wysłany w wiadomości email.
3. Wybrać zakładkę nowy użytkownik, wpisać adres email użytkownika (instytucji) na który zostanie wysłany link aktywacyjny pozwalający na założenie konta koordynatora lub konta użytkownika.
4. Następnie wybrać nazwę instytucji z rozwijanego menu znajdującego się poniżej pola adresu email za pomocą wciśnięcia strzałki po prawej stronie okna i wybrać użytkownika.
5. Jeśli wyszukiwana instytucja nie znajduje się na liście zaznaczyć pole nie znaleziono instytucji i wcisnąć przycisk „dodaj nową instytucję”
6. Pojawi się okno dodawania nowej instytucji którego pola koordynator główny musi wypełnić danymi. Wcisnąć przycisk dodaj instytucje
7. Po dodaniu nowej instytucji wybieramy ją z listy i wciskamy przycisk dodaj użytkownika.
8. Wysłany zostanie do użytkownika link aktywacyjny.
9. Użytkownik klika link który przekierowuje go do strony zakładania konta. Wpisuje dowolny login którym będzie posługiwał oraz hasło które musi zawierać 8 znaków w tym duże i małe litery cyfry oraz znaki specjalne.
10. Aby dodać nowe zgłoszenie należy kliknąć „Dodaj nowe zgłoszenie”. Pojawi się formularz, który należy wypełnić.



19. Wykaz ważnych telefonów

| | |
|---|---------------------|
| Ogólnopolska infolinia NFZ | 800 190 590 |
| Wsparcie psychologiczne. Infolinia WOT | 800 100 102 |
| Dyżurna Służba Operacyjna 4W-MBOT | 693 922 095 |
| Zespół Działań Przeciwkryzysowych 4W-MBOT | 261 323 574 |
| Warmińsko – Mazurski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny | 89 527 55 80 |