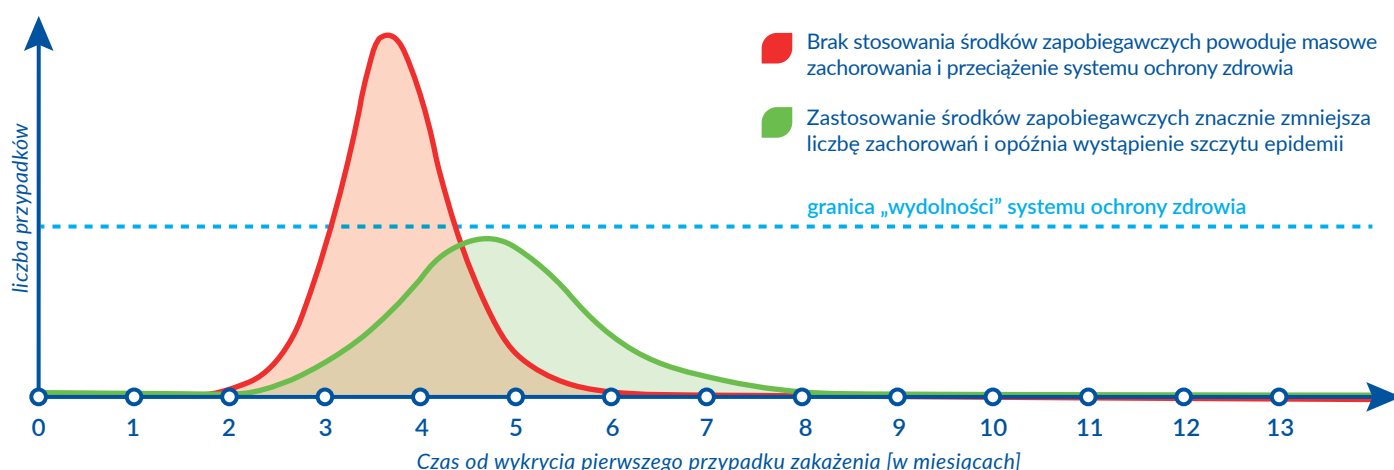


## STOSOWANIE ŚRODKÓW ZAPOBIEGAWCZYCH SKUTECZNIE OGRANICZA ROZPRZESTRZENIANIE SIĘ WIRUSA SARS-CoV-2 POD WARUNKIEM, ŻE SĄ PRZESTRZEGANE

Ważna jest nie tylko izolacja osób z objawami COVID-19, ale również kwarantanna osób, które miały kontakt z osobą zakażoną lub z podejrzeniem zakażenia.

- Porównaj krzywą czerwoną z zieloną na wykresie.
- Im wyższy jest poziom stosowania w danej populacji środków zapobiegawczych (zwłaszcza kwarantanny i ograniczenia kontaktów z innymi ludźmi w przypadku objawów infekcji), tym rozprzestrzenianie się zakażeń SARS-CoV-2 jest niższe – liczba osób zakażonych rośnie wolniej i osiąga liczbę niższą.

### Symulacja rozprzestrzeniania się wirusa SARS-CoV-2



Obecnie nie ma szczepionki przeciw SARS-CoV-2. Jedyną 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%)



zrezygnuj z uczestnictwa w dużych zgromadzeniach



unikaj dotykania dłońmi oczu, nosa i ust



korzystaj ze sprawdzonych źródeł informacji o COVID-19



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



odżywiaj się zdrowo i odpowiednio nawadniaj organizm



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



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



zachowaj bezpieczną odległość – co najmniej 1-1,5 metra od osoby chorej



przestrzegaj kwarantanny i innych zaleceń służb sanitarnych oraz personelu medycznego

\*szczegółowe zalecenia i ich wyjaśnienie znajdziesz [na stronie Medicover \(medicover.pl/koronawirus\)](https://medicover.pl/koronawirus)

Jeżeli masz objawy wskazujące na infekcję, tj. gorączkę, kaszel, trudności z oddychaniem:

- zostań w domu
- ogranicz kontakty z innymi ludźmi
- szukaj zdalnie pomocy medycznej – skontaktuj się z lekarzem Medicover korzystając z **Telefonicznej Porady Medycznej (pod numer 500 900 510)** lub za pośrednictwem czatu **w aplikacji Medicover OnLine (mol.medicover.pl)**

Opracowanie własne na podstawie:

Anderson R.M., Heesterbeek H., Klinkenberg D., Hollingsworth T.D. Lancet 2020 (6 March), [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30567-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30567-5).  
NEJM Journal Watch March 8th 2020, <https://blogs.jwatch.org/hiv-id-observations/index.php/as-testing-ramps-up-diagnoses-of-coronavirus-disease-in-the-u-s-will-soon-increase-substantially-how-will-we-respond/2020/03/08/> (dostęp: 11.03.2020 r.).

Środki zapobiegawcze opracowano na podstawie rekomendacji Centers for Disease Control and Prevention (CDC) i Głównego Inspektora Sanitarnego (GIS).

Data utworzenia dokumentu: 12.03.2020 r.