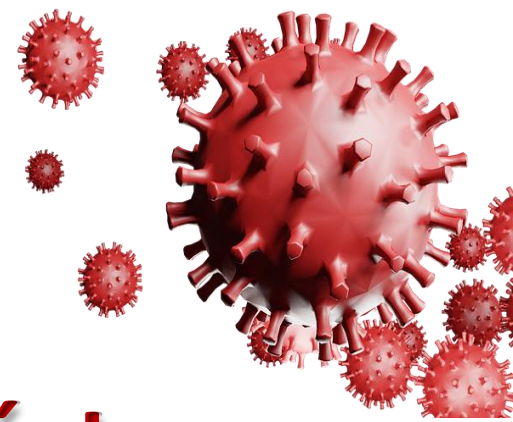




Lekcja

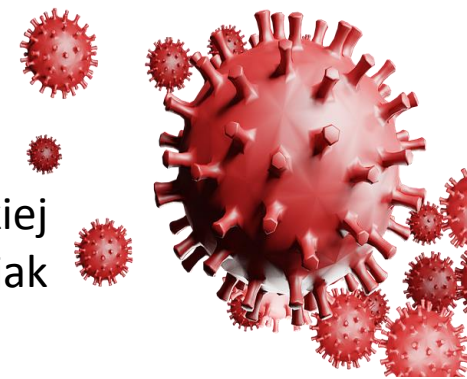
Temat: **KORONAWIRUS.**

Podstawowe zasady higieny i bezpieczeństwa





Czym jest koronawirus?



KORONAWIRUS jest to wirus RNA osłonięty błoną tłuszczową (lipidową). Dzięki takiej budowie można go zwalczać **przez zastosowanie środków chemicznych**, takich jak zwykłe mydło i preparaty do dezynfekcji na bazie alkoholu (min. 60%).

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie **COVID-19**.

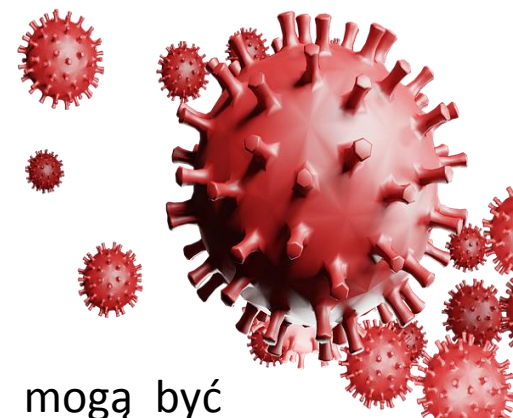
Najczęściej występujące objawy choroby to:



Chorobie **COVID – 19** mogą towarzyszyć bóle mięśni i zmęczenie oraz utrata węchu i smaku. Objawy choroby pojawiają się między 2 a 14 dniem od zakażenia. W **poważniejszych przypadkach** rozwija się ciężkie zapalenie płuc, zespół ostrej niewydolności oddechowej, posocznica i wstrząs septyczny, które mogą prowadzić do śmierci pacjenta.



Jak przenosi się koronawirus?



- ✓ **Bezpośrednio, drogą kropelkową***

Zawierające wirusa drobne kropelki powstają w trakcie kaszlu, kichania, mówienia i mogą być bezpośrednią przyczyną zakażenia.

- ✓ **Pośrednio poprzez skażone wydzieliną oddechową (podczas kichania czy kaszlu) przedmioty i powierzchnie**

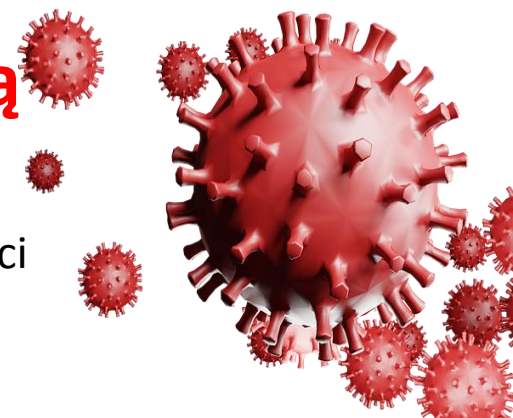
Wirus ma zdolność do krótkotrwałego przebywania na powierzchniach i przedmiotach** jeśli skażone zostały wydzieliną oddechową (w trakcie kaszlu, czy kichania) osób chorych. Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach np. dotykając twarzy lub pocierając oczy.

**Wirusy mogą przetrwać do 3 godzin w formie aerozolu, ** do 24 godzin na powierzchni kartonowej i do 72 godzin na stali nierdzewnej lub plastiku.*

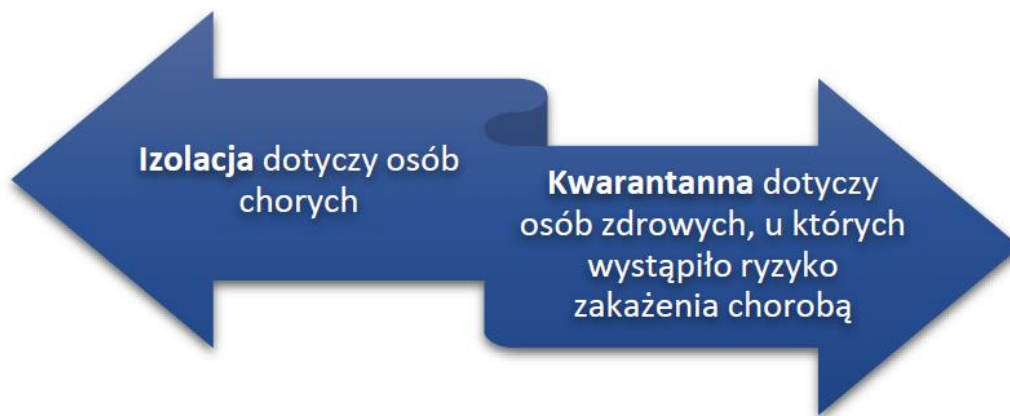


Co to znaczy, że ktoś miał kontakt z osobą zakażoną koronawirusem SARS-CoV-2?

- Pozostawał w **bezpośrednim kontakcie z osobą chorą** lub w kontakcie w odległości mniej niż 2 metrów przez ponad 15 minut;
- **Prowadził rozmowę z osobą z objawami choroby** twarzą w twarz przez dłuższy czas;
- Osoba **mieszkająca w tym samym gospodarstwie domowym**, co osoba chora



Czym się różni izolacja od kwarantanny?

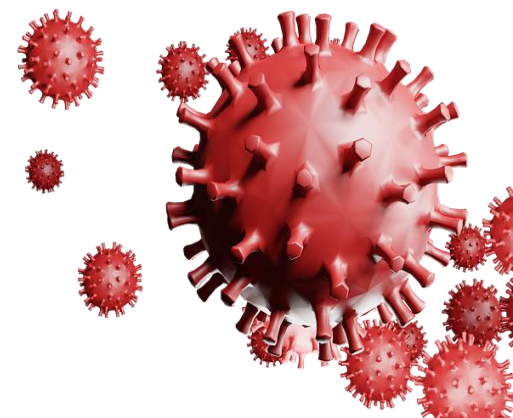


Izolacja ma za zadanie odosobnienie osób zdrowych od osób z chorobą zakaźną. Pozwala na leczenie osób chorych i chroni zdrowych ludzi od zachorowania. Chorzy przebywający w izolacji mogą pozostawać pod opieką w swoich domach, w szpitalach lub w innych wyznaczonych placówkach opieki zdrowotnej.

Izolacja domowa jest stosowana u pacjentów, którzy mają dodatni wynik badania w kierunku koronawirusa SARS-CoV-2 i nie mają objawów choroby lub wykazują łagodne, umiarkowane objawy choroby COVID-19 (np. stan podgorączkowy, kaszel, ból gardła, osłabienie).



Podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny, czyli jak się nie dać koronawirusowi?!



1. Często myj dłonie przez okres minimum 30 sekund wodą z mydłem lub dezynfekuj je środkiem na bazie alkoholu (60%)



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.



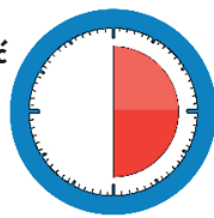
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



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



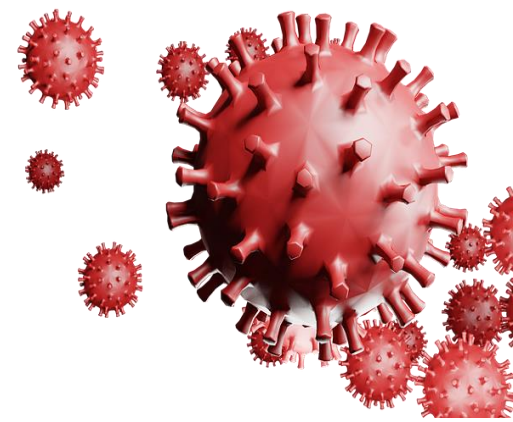
Całkowity czas:
30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:





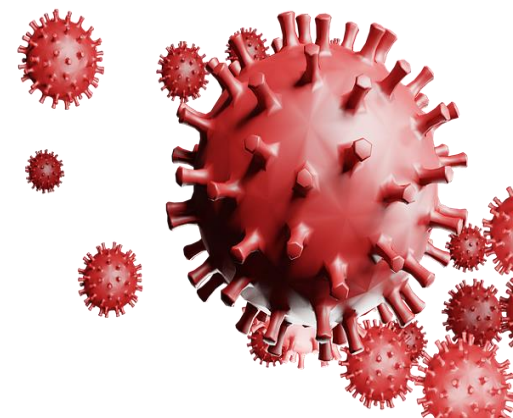
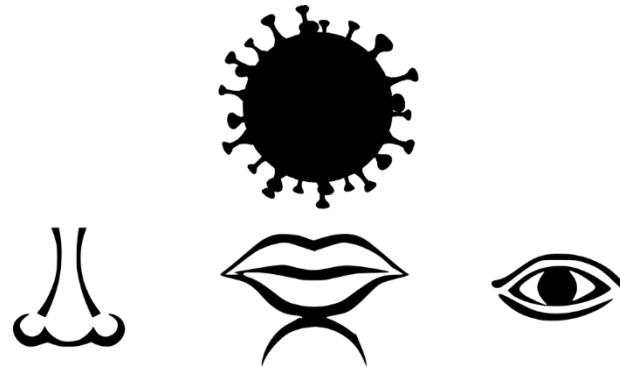
2. Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy (co najmniej 1,5 metra). Unikaj dużych skupisk ludzi.





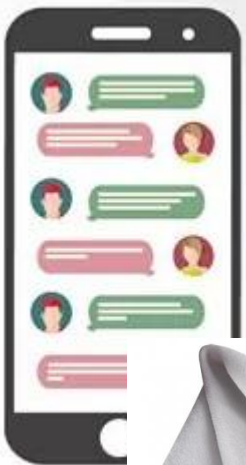
3. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

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.



4. Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków

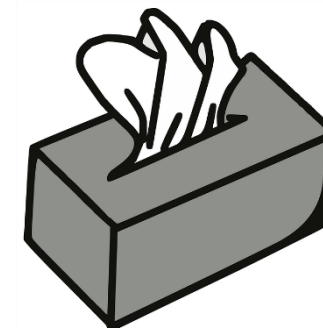
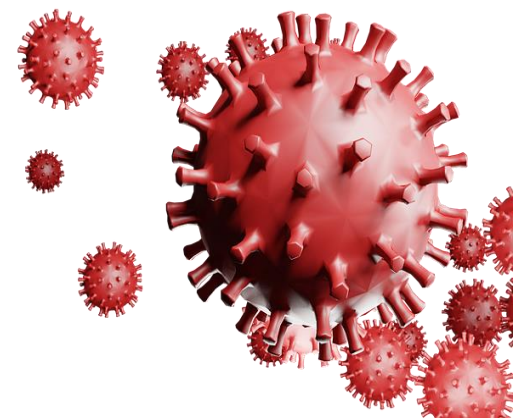
Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie przecieraj lub dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.





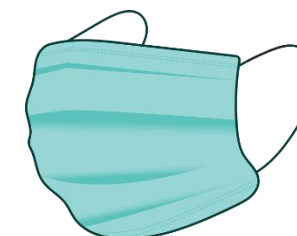
6. Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką (którą należy jak najszybciej wyrzucić do zamkniętego kosza i umyć ręce). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się wirusów. Jeśli nie przestrzega się tej zasady można łatwo zanieczyścić dotykane przedmioty i powierzchnie



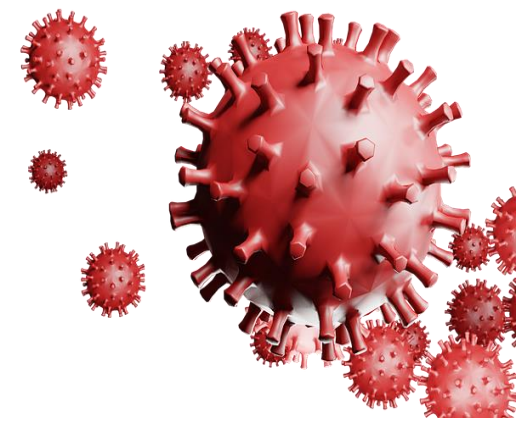
7. Zasłaniaj usta i nos

- w pojazdach komunikacji zbiorowej (autobusach, tramwajach, w pociągu itp.);
- w samochodach – dotyczy sytuacji, w których razem jadą osoby obce, to znaczy takie, które nie mieszkają ze sobą (np. koledzy z pracy, sąsiedzi);
- w miejscach ogólnodostępnych: w sklepie, banku, na targu i na poczcie, w kinie i teatrze, u lekarza, w przychodni, w szpitalu, salonie masażu i tatuażu, w kościele, w szkole, na uczelni, w urzędzie (jeśli idziesz załatwić jakąś sprawę do urzędu) i innych budynkach użyteczności publicznej.





Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



1

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

2

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



3



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

4

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



5



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

6

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



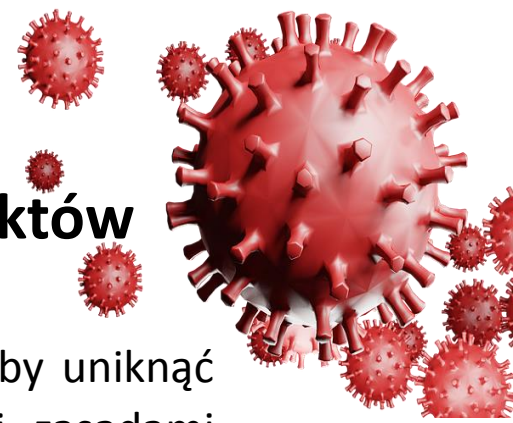
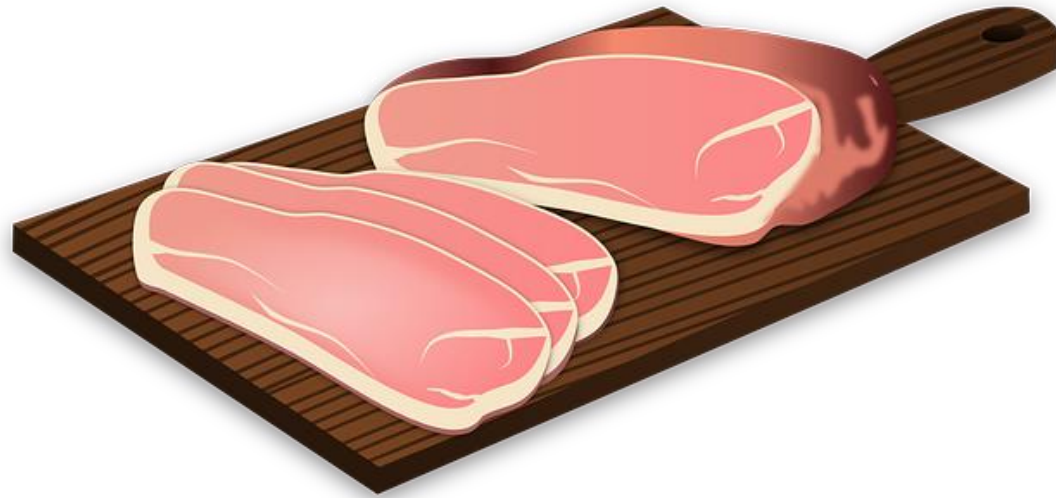
Nie wrzucaj maseczki do toalety!





8. Unikaj spożywania surowych lub niedogotowanych produktów pochodzenia zwierzęcego

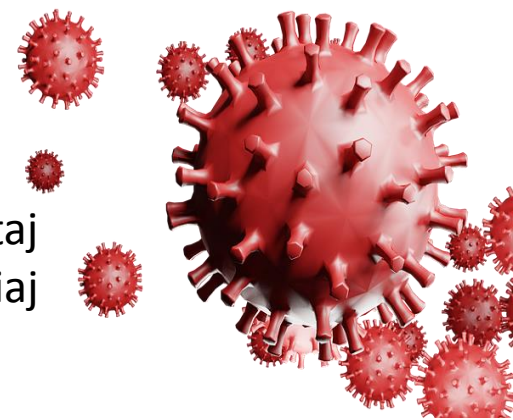
Ostrożnie obchodź się z surowym mięsem, mlekiem lub narządami zwierzęcymi, aby uniknąć krzyżowego zanieczyszczenia poprzez niegotowaną żywność, zgodnie z dobrymi zasadami bezpieczeństwa żywności.





9. Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie wypijaj ok. 2 litrów płynów (najlepiej wody).



10. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. **Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych gis.gov.pl i gov.pl/koronawirus.** Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.



10 zasad dla ucznia



Masz gorączkę, kaszel lub inne objawy choroby, zostań w domu.



Często myj ręce.



Nie dotykaj oczu, ust i nosa.



Zrezygnuj z podawania ręki na powitanie.



Uważnie słuchaj poleceń nauczyciela.



Używaj tylko własnych przyborów szkolnych.



Spożywaj swoje jedzenie i picie.



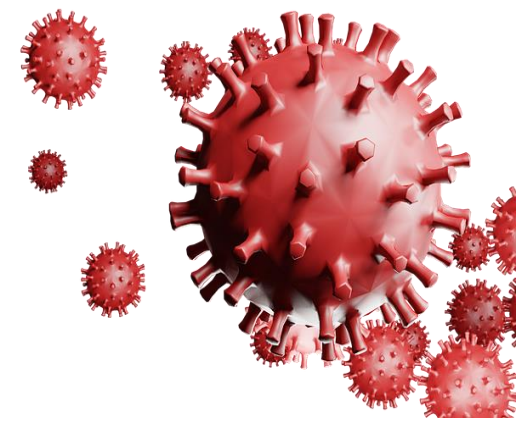
Unikaj kontaktu z większą grupą uczniów, np. podczas przerw.



Jeśli czujesz się źle lub obserwujesz u siebie objawy chorobowe, natychmiast poinformuj o tym nauczyciela.



Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa przed i po lekcjach.





SPRAWDŹ SIĘ!



1. Jak brzmi poprawna nazwa nowego koronawirusa?

- SARS - CoV-2
- Covid-19
- AH1N1

2. Jaką chorobę wywołuje koronawirus?

- EBOLA
- COVID-19
- MERS

3. Jak chronić się przed koronawirusem?

- często myć ręce
- unikać dużych skupisk ludzi
- nie dotykać okolic nosa, oczu i ust
- wszystkie powyżej



4. Ile powinno trwać mycie rąk wg. WHO?

- 10 sekund
- 30 sekund
- 5 sekund
- 2 minuty

5. Jakie są najczęstsze objawy koronawirusa?

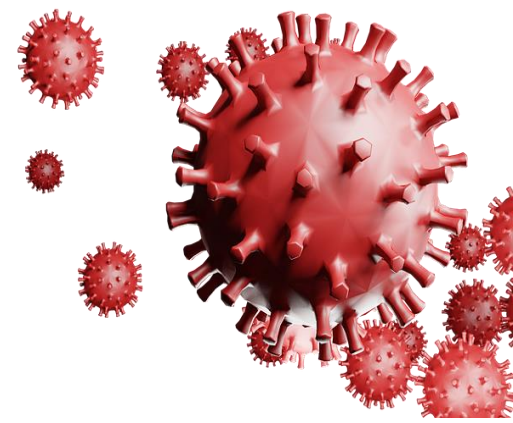
- krosty, zmęczenie, gorączka, ból mięśni
- gorączka, biegunka, ból brzucha, plamy na skórze
- ból głowy, kaszel, duszności, gorączka
- choroba przebiega wyłącznie bezobjawowo

6. Jak przenoszony jest koronawirus?

- Drogą pokarmową,
- Drogą kropelkową,
- Drogą płciową



Opracowanie:
Sekcja Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia
Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Żywcu



Prezentację utworzono w oparciu o materiały zamieszczone na poniższych stronach:

- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO): www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019
- <https://pacjent.gov.pl>
- Ministerstwo Zdrowia: www.gov.pl/web/zdrowie
- Główny Inspektorat Sanitarny: www.gis.gov.pl
- Zdjęcia, grafika – www.pixabay.com.pl