**INSTRUKCJA DLA PRACOWNIKÓW I STUDENTÓW PWSTE W JAROSŁAWIU**

**DOTYCZĄCA ZASAD POSTEPOWANIA W ZWIĄZKU Z POTENCJALNYM RYZYKIEM ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM SARS-CoV-2**

**WSTĘP**

Wirus SARS-CoV-2 rozprzestrzenił się na wiele krajów, a wybuch choroby spowodowanej zakażeniem tym patogenem (COVID-19) ogłoszono stanem zagrożenia zdrowia publicznego o zasięgu międzynarodowym (PHEIC). Aby skutecznie ograniczyć dalsze przenoszenie się wirusa i minimalizować skutki epidemii zaleca się, by uczelnie wprowadziły środki ostrożności, adekwatne do konkretnej sytuacji. Powinny one zapobiegać rozprzestrzenianiu się COVID-19, a jednocześnie chronić studentów doktorantów[[1]](#footnote-1)
i pracowników uczelni.

Bieżące informacje na temat sytuacji epidemicznej w kraju dostępne są na stronie <https://gis.gov.pl/>.

**Fakty o COVID-19**

COVID-19 jest chorobą wywołaną przez nowy szczep koronawirusa SARS-CoV-2. Akronim powstał z „CO” – korona, „VI” – wirus, a „D” – choroba. Na początku choroba
ta była określana jako „nowy koronawirus 2019” lub „2019-nCoV”.

Wirus wywołujący COVID-19 jest nowym wirusem powiązanym z tą samą rodziną wirusów, co ciężki ostry zespół oddechowy (SARS), bliskowschodni zespół oddechowy (MERS) i niektóre rodzaje przeziębienia (koronawirusy alfa – NL63 i 229E oraz beta – HKU1 i OC43).

Najczęstsze objawy mogą obejmować gorączkę, kaszel i duszność, rzadziej nieżyt nosa i gardła, utratę węchu i smaku. W cięższych przypadkach infekcja może powodować śródmiąższowe zapalenie płuc z utrudnionym oddychaniem. Czasami może prowadzić do śmierci. Objawy są podobne do grypy lub przeziębienia, chorób, które są znacznie częstsze niż COVID-19. Dlatego wymagane jest testowanie w celu potwierdzenia lub wykluczenia czy dana osoba choruje na COVID-19.

Wirus jest przenoszony przez bezpośredni kontakt z kroplami wydzieliny dróg oddechowych zakażonej osoby (generowanymi przez kaszel i kichanie). Osoby mogą również ulec zakażeniu poprzez dotknięcie najpierw powierzchni skażonych wirusem, a następnie twarzy (np. oczu, nosa, ust). Wirus wywołujący COVID-19 może przetrwać na powierzchni przez kilkadziesiąt godzin, ale proste środki dezynfekujące mogą go dezaktywować.

Najbardziej zagrożone ciężkim przebiegiem choroby są osoby starsze oraz
z przewlekłymi schorzeniami, takimi jak cukrzyca i choroby serca. Ponieważ jest to nowy wirus, wciąż nie wiadomo, jak on wpływa na dzieci i młodzież.

Nie ma obecnie dostępnej szczepionki przeciwko COVID-19. Leczenie choroby jest objawowe, podobnie jak infekcje grypopodobne. Prace nad skutecznymi lekami przeciwwirusowymi trwają, prowadzonych jest kilka badań klinicznych.

Podobnie jak w przypadku innych infekcji dróg oddechowych, takich jak grypa lub przeziębienie, środki ochrony zdrowia publicznego (codzienne działania zapobiegawcze) mają kluczowe znaczenie dla spowolnienia rozprzestrzeniania się choroby:

* pozostawanie w domu w razie choroby;
* zakrywanie podczas kaszlu lub kichania ust i nosa zgiętym łokciem lub chustką, którą po użyciu trzeba niezwłocznie wyrzucić;
* częste mycie rąk wodą z mydłem;
* czyszczenie często dotykanych powierzchni i przedmiotów.

**CZĘŚĆ I - ZALECENIA**

Jeśli pracownik lub student przebywał w rejonie zagrożenia epidemiologicznego w ciągu ostatnich 10 dni i:

1) zaobserwowano u niego objawy, takie jak: gorączka, kaszel, duszność, utrata węchu lub smaku lub problemy z oddychaniem to:

* powinien bezzwłocznie, telefonicznie skontaktować się z lekarzem rodzinnym,
* lub powinien zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego;

2) nie zaobserwowano wyżej wymienionych objawów, to przez kolejne 10 dni należy kontrolować stan zdrowia, czyli codziennie mierzyć temperaturę ciała oraz zwrócić uwagę na występowanie objawów grypopodobnych (złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel,)

a) jeżeli po10 dniach samoobserwacji nie wystąpiły wyżej wymienione objawy, można zakończyć kontrolę.

b) jeżeli w ciągu 10 dni zaobserwowane zostaną wyżej wymienione objawy to:

• należy bezzwłocznie, telefonicznie skontaktować się z lekarzem rodzinnym,

• lub chory powinien zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego;

3) miał kontakt z osobą chorą lub zakażoną koronawirusem SARS-CoV-2 to:

* należy bezzwłocznie, telefonicznie skontaktować się z lekarzem rodzinnym.

W przypadku wątpliwości należy skontaktować się z najbliższą powiatową stacją sanitarno-epidemiologiczną, **[PSSE w Jarosławiu** , ul. Grunwaldzka 7, 37 – 500 Jarosław tel. +48 16 624 24 40 /godz. 7.30 – 15.05 w dni powszednie/ +48 606 210 399 /godz. 15.05 - 7.30 w dni powszednie i święta/] przekazując wszystkie niezbędne dane (kiedy i z jakiego rejonu osoba powróciła, jakie występują u niej objawy i od kiedy).

Zgodnie z ustawą o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi (Dz.U.z 2019 r. poz. 1239, ze zm.) w przypadku podejrzenia lub rozpoznania zachorowania na chorobę szczególnie niebezpieczną i wysoce zakaźną lekarz przyjmujący do szpitala, miejsca izolacji lub odbywania kwarantanny, kierując się własną oceną stopnia zagrożenia dla zdrowia publicznego, poddaje osobę podejrzaną o zachorowanie, chorą na chorobę szczególnie niebezpieczną i wysoce zakaźną lub osobę narażoną na zakażenie hospitalizacji, izolacji lub kwarantannie oraz badaniom.

Zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Zdrowia i Krajowego Konsultanta w dziedzinie chorób zakaźnych (dostępne na stronach: mz.gov.pl, gis.gov.pl, gov.pl/koronawirus) każda osoba manifestująca objawy zakażenia SARS-CoV-2 powinna być hospitalizowana w oddziale zakaźnym (obserwacyjno-zakaźnym) z zapewnieniem warunków izolacji oddechowej
i ścisłego reżimu sanitarnego.

Osoby nie spełniające kryteriów przypadku podejrzanego o zachorowanie na SARS-CoV-2 powinny być leczone w warunkach ambulatoryjnych w ramach podstawowej opieki zdrowotnej.

**Co zrobić, jeśli pracownicy lub studenci mieli kontakt z potwierdzonym przypadkiem COVID-19, czyli osobą, która miała objawy podczas przebywania na terenie Uczelni?**

Definicja KONTAKTU obejmuje:

* każdego pracownika lub studenta pozostającego w bezpośrednim kontakcie z osobą chorą lub w kontakcie w odległości mniej niż 2 metrów przez ponad 15 minut,
* rozmowę z osobą z objawami choroby twarzą w twarz przez dłuższy czas,
* grupę najbliższych współpracowników,
* każdą osobę mieszkającego w tym samym gospodarstwie domowym, co osoba chora.

Osoby z kontaktu NIE są uważane za zakażone i jeżeli czują się dobrze i nie mają objawów choroby, jest mało prawdopodobne, aby rozprzestrzeniły infekcję na inne osoby, jednak zaleca im się:

* prowadzenie samoobserwacji - codzienny pomiar temperatury i świadome zwracanie uwagi na swój stan zdrowia,
* jeżeli w ciągu 10 dni samoobserwacji zaobserwowane zostaną objawy (gorączka, kaszel, duszność, problemy z oddychaniem utrata węchu lub smaku) - należy bezzwłocznie, telefonicznie się z lekarzem rodzinnym lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

Osoby, które nie miały bliskiego kontaktu:

* rodzina i przyjaciele, którzy nie mieli bliskiego kontaktu (jak wymieniono powyżej)
z osobą chorą, nie muszą podejmować żadnych środków ostrożności ani wprowadzać żadnych zmian we własnych aktywnościach, takich jak uczęszczanie do szkoły czy pracy, chyba że źle się poczują,
* w przypadku złego samopoczucia powinni telefonicznie skontaktować się z lekarzem rodzinnym, aby rozważyć, czy potrzebują dalszej oceny,
* poza osobami, które są zdefiniowane jako bliskie kontakty, reszta pracowników nie musi podejmować żadnych środków ostrożności. Jeśli źle się poczują, poddane zostaną kwalifikacji, w zależności od objawów. To zalecenie dotyczy pracowników i studentów, którzy nie przebywali w bliskim otoczeniu z osobą chorą,
* decyzja, do jakiej grupy kontaktu należą pracownicy urzędu powinna zostać podjęta
w kontakcie ze służbami sanitarnymi.

W kontaktach pomiędzy pracownikami i studentami PWSTE, należy pamiętać, aby:

1. zachować bezpieczną odległość w kontakcie z inną osobą, za którą uważa się 2 m pod

warunkiem, że osoba nie kicha i nie kaszle. Wirus przenosi się drogą kropelkową z wydzieliną

oddechową, która w trakcie mówienia opada siłą ciężkości. Wirus nie ma zdolności unoszenia

się w powietrzu np. z kurzem,

1. jeśli osoba oświadcza, że wróciła z krajów gdzie stwierdzono koronawirusa, ale nie występują u niego objawy choroby – nie ma powodów do niepokoju. Osoba zdrowa nie zakaża.
2. jeśli osoba przejawia niepokojące objawy choroby zakaźnej, kicha, kaszle (wówczas wydzielina oddechowa wydostaje się z płuc pod ciśnieniem na dalszą odległość), ma trudności w oddychaniu zaleca się:

- niezwłocznie odsunąć ją od zajęć, odizolować w przygotowanym do tego odrębnym pomieszczeniu;

- poinstruować ją, aby kichała i kaszlała w zgięcie łokciowe lub chusteczkę higieniczną, którą

powinien od razu wyrzucić do pojemnika na odpady wyłożonego workiem; kosz na odpady umieścić w najbliższej okolicy osoby chorej;

- jeśli chory nie dysponuje chusteczkami – zapewnić mu chusteczki lub ręczniki jednorazowe;

1. w przypadku, kiedy stan zdrowia nie wymaga pomocy Państwowego Ratownictwa Medycznego uczestnik zajęć powinien udać się do domu transportem indywidualnym, pozostać tam i skontaktować się z lekarzem rodzinnym;
2. w sytuacji pogarszania się stanu zdrowia, należy bezzwłocznie telefonicznie powiadomić oddział obserwacyjno-zakaźny, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego:

Oddział Obserwacyjno-Zakaźny, COM Jarosław, ul. 3 Maja 70, 37 – 500 Jarosław

tel. **+48 16 621 54 21 wew. 119**

1. po opuszczeniu pomieszczenia gdzie przebywała w/w osoba należy poprosić osobę sprzątającą o:
* założenie rękawiczek jednorazowych,
* umycie wodą z detergentem i zdezynfekowanie powierzchni, których chory mógł dotykać (jak blaty, poręcze krzeseł, klamki, uchwyty),
* usunięcie worka z chusteczkami do zbiorczego pojemnika na odpady,
* zdjęcie rękawiczek i wyrzucenie ich do pojemnika na odpady, niezwłoczne umycie rąk wodą z mydłem;
1. zachować spokój i porozmawiać z pracownikami i studentami, czy któryś z nich miał bliski kontakt z osobą chorą (mniej niż 2 m przez 15 minut i więcej):
2. jeśli tak – pracownik powinien pozostać w domu i przez kolejne 10 dni obserwować swój stan zdrowia oraz codziennie mierzyć temperaturę; gdy wystąpią niepokojące objawy zadzwonić do lekarza rodzinnego, aby skonsultować dalszy tryb postępowania, a jeżeli nie – po tym czasie można bezpiecznie wrócić do pracy,
3. jeśli nie - można bezpiecznie wrócić do pacy, nie ma powodów do niepokoju.

**CZĘŚĆ II - PODSTAWOWE ŚRODKI OCHRONNE PRZECIWKO KORONAWIRUSOWI SARS-CoV-2**

Nie istnieje szczepionka ani skuteczne leczenie przeciwko koronawirusowi. Dlatego należy pamiętać o przestrzeganiu podstawowych zasad zapobiegawczych, które istotnie wpłyną na ograniczenie ryzyka zakażenia:

1. **Często myć ręce**

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %). Wirus osłonięty jest cienką

warstwą tłuszczową, którą niszczą detergenty, mydło, środki dezynfekcyjne, promienie UV.

Mycie rąk z użyciem wodą z mydłem zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.

1. **Stosować zasady ochrony podczas kichania i kaszlu**

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzuć 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. Jeśli nie przestrzega się tej zasady można łatwo zanieczyścić przedmioty, powierzchnie lub dotykane, np. przy powitaniu, osoby.

1. **Zachować bezpieczną odległość**

Należy zachować co najmniej 2 metry odległości z osobą, która kaszle, kicha i ma gorączkę.

Gdy ktoś z chorobą układu oddechowego, taką jak SARS-CoV-2, kaszle lub kicha, wydala pod

ciśnieniem małe kropelki zawierające wirusa. Jeśli jest się zbyt blisko, można wdychać wirusa.

1. **Unikać 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.

1. **Będąc chorym, mając: gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu po powrocie z** krajów gdzie szerzy się koronawirus, jeśli nie upłynęło 10 dni od powrotu – NIE należy przychodzić do pracy

Należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem rodzinnym lub – udać się na oddział zakaźny albo obserwacyjno-zakaźny, zgodnie z wytycznymi zamieszczonymi w Komunikacie krajowego konsultanta w dziedzinie chorób zakaźnych (mz.gov.pl, gis.gov.pl, gov.pl/koronawirus).

Należy przy tym pamiętać, żeby unikać środków komunikacji publicznej, aby nie narażać innych osób. Zaleca się osłonięcie ust i nosa maseczka ochronną, która stanowi pierwszą barierę ochronną dla otoczenia.

1. **Będąc chorym i mając bardzo złe samopoczucie, ale gdy nie podróżowało się do krajów, w których szerzy się koronawirus – NIE należy od razu podejrzewać u siebie zakażenia koronawirusem. Jednak w dbałości o własne zdrowie NIE należy przychodzić do pracy, należy pozostać w domu i zasięgnąć porady lekarza rodzinnego.**

Objawy ze strony układu oddechowego z towarzyszącą gorączką mogą mieć wiele przyczyn

np. wirusową (wirusy grypy, adenowirusy, rynowirusy, koronawirusy, wirusy paragrypy), czy

bakteryjną (pałeczka Haemophilus influenzaea, pałeczka krztuśca, chlamydia, mykoplazama).

1. **Mając łagodne objawy ze strony układu oddechowego, gdy nie podróżowało się do krajów, w których szerzy się koronawirus należy** starannie stosować podstawowe zasady higieny oddychania oraz higieny rąk i pozostać w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe.
2. **Unikać 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.
3. **Dbać o odporność, wysypiać się, dbać o kondycję fizyczną, racjonalne odżywianie.**

Instrukcje jak poprawnie skutecznie myć i dezynfekować ręce znajdują się poniżej.





1. Doktoranci nie są studentami (chociaż korzystają ustawowo z niektórych uprawnień przysługującym studentom) a większość doktorantów nie jest zatrudniona przez uczelnie (nie są więc pracownikami). [↑](#footnote-ref-1)