



SUNDHEDSSTYRELSEN

[corona | covid-19]

Dobre rady na temat koronawirusa dla osób z grup ryzyka

Chroń grupy najbardziej zagrożone

23.03.2020

Czym jest koronawirus?

Koronawirus powoduje infekcję dróg oddechowych. Objawy mogą rozciągać się od przeziębienia do ciężkiego zapalenia płuc. Wirus rozprzestrzenia się między ludźmi drogą kropelkową (np. przez kaszel lub kichanie), jak również przez powierzchnie i przez kontakt fizyczny (np. uściski dłoni, przedmioty, kłamki itp.).

Wszystko wskazuje na to, że nowy koronawirus powoduje niebezpieczną chorobę przede wszystkim u osób starszych lub przewlekle chorych. Jeśli należysz do grupy ryzyka, musisz podjąć dodatkowy wysiłek, aby chronić siebie i inne szczególnie zagrożone osoby przed zakażeniem.

Kto jest w grupach zagrożonych?

Niektóre grupy osób są szczególnie zagrożone ciężkim przebiegiem choroby w przypadku zakażenia nowym koronawirusem. Do grupy tych zaliczamy:

- Osoby starsze (szczególnie w wieku ponad 80 lat)
- Kobiety ciężarne (na wszelki wypadek)
- Osoby przewlekle chore
- Osoby cierpiące na choroby sercowo-naczyniowe (nie dotyczy to skutecznie leczonego nadciśnienia)
- Osoby cierpiące na przewlekle choroby płuc (nie dotyczy to skutecznie leczonej astmy)
- Osoby z zaburzeniami układu odpornościowego
- Osoby z cukrzycą
- Osoby z nowotworem
- Przewlekle chore dzieci

Musisz uważać się za osobę szczególnie zagrożoną, jeśli w stopniu umiarkowanym lub ciężkim cierpisz na przewlekłą chorobę. Mogą to być np. nadciśnienie lub astma, o ile nie są skutecznie leczone farmaceutycznie. Osoby, które są skutecznie leczone, a ich przewlekła choroba jest pod kontrolą, NIE są zaliczane do grupy ryzyka. Jeśli masz wątpliwości, czy jesteś w grupie szczególnego ryzyka, lub jeśli potrzebujesz specjalistycznej porady, zwróć się do swojego lekarza prowadzącego.

Co mogę zrobić, jeśli należę do grupy szczególnego ryzyka?

Postępuj zgodnie z ogólnymi zasadami higieny

Osobom należącym do grupy szczególnego ryzyka zaleca się kładzenie szczególnego nacisku na przestrzeganie ogólnych zasad higieny oraz wytycznych na temat poruszania się wśród ludzi.

- Często myj dłonie lub używaj żelu dezynfekującego. Rób to szczególnie po pobycie wśród innych ludzi, przed jedzeniem itd.
- Kaszlej i kichaj w rękaw – nie w dłonie.
- Jeśli wychodzisz na zewnątrz – zakładaj rękawiczki.
- Jeśli obserwujesz u siebie objawy choroby – nawet tylko łagodne objawy – pozostań w domu do czasu wyzdrowienia.
- Ogranicz kontakty fizyczne (uściski dłoni, objęcia, pocałunki) i unikaj kontaktów towarzyskich.
- Unikaj (tymczasowo) zajęć rekreacyjnych i towarzyskich wiążących się z bliskim kontaktem z innymi (np. zakupów, klubów fitness, chórów, wspólnych treningów, klubów brydżowych, imprez rodzinnych, wizyt, odwiedzin wnuków).
- Proś innych o zachowanie ostrożności.

Podjmij szczególne środki ostrożności

Przemyśl też, w jaki sposób zamierzasz jak najskuteczniej chronić się przed zakażeniem.

- W jak największym możliwym zakresie pozostawaj w domu.
- Unikaj dużych skupisk ludzkich. Odradzamy na przykład korzystanie z publicznych środków transportu, szczególnie w godzinach szczytu.
- Przykładaj szczególną wagę do higieny dłoni. Gruntownie myj dłonie np. po dotknięciu klamki czy po powrocie do domu. Wychodząc z domu rozważ założenie rękawiczek.
- Unikaj dotykania nosa, ust i oczu, jeśli nie masz czystych rąk, ponieważ wirus zwykle przechodzi z dłoni na błony śluzowe nosa, ust i oczu.
- Zachowuj odległość od innych osób, szczególnie jeśli wyglądają one na chore. Krople powstające przy kaszlu i kichaniu rozprzestrzeniają się w powietrzu na odległość 1-2 metrów, i na tę odległość mogą przenieść wirusa na innych. Nie po zostają jednak długo w powietrzu.



Co mogę robić, jeśli mam ograniczać przebywanie z innymi ludźmi?

Jeśli masz mniejszy kontakt z innymi ludźmi niż zwykle, zastanów się, co możesz zamiast tego robić. W zależności od sytuacji możesz na przykład iść na spacer w miejsce, gdzie nie ma zbyt wielu ludzi, wyjść do ogrodu lub częściej dzwonić do znajomych – także w formie połączeń wideo. Jeśli zwykle chodzisz na gimnastykę lub treningi, spróbuj ćwiczyć w domu.

Na co zwracać szczególną uwagę?

Zadzwoń do lekarza, jeśli zaobserwujesz u siebie następujące objawy:

- ▶ Nowo powstały kaszel
- ▶ Gorączka
- ▶ Trudności w oddychaniu
- ▶ Stan chorobowy trwający kilka dni
- ▶ Brak poprawy
- ▶ Nasilenie objawów

Bardzo ważne jest, aby najpierw zadzwonić i nie przychodzić bez zapowiedzi do poczekalni, gdyż można w ten sposób narazić innych na zakażenie.

Bądź na bieżąco w kwestii rozwoju sytuacji z koronawirusem – korzystaj z witryny Urzędu ds. Ochrony Zdrowia: www.sst.dk/corona-eng