

**Informacja Głównego Inspektora Sanitarnego
dla farmaceutów i pracowników aptek
w związku z potencjalnym ryzykiem zakażenia koronawirusem**

Warszawa, 28.02.2020 r.

Apteki są często pierwszym punktem kontaktu z systemem opieki zdrowotnej dla osób mających problemy zdrowotne lub mających potrzebę uzyskania informacji i rzetelnych porad zdrowotnych.

Farmaceuci i pracownicy aptek mogą odegrać kluczową rolę w zapobieganiu rozprzestrzenianiu się koronawirusa przez:

- zrozumienie charakteru choroby,
- sposobu jej przenoszenia,
- sposobu zapobiegania dalszemu rozprzestrzenianiu się,
- szerzenie wiedzy na temat dostępu do krajowych źródeł informacji na temat,
- dostarczanie odpowiednich produktów.

1. Koronawirus przenosi się:

- **bezpośrednio, drogą kropelkową.** Zawierające wirusa drobne kropelki powstają w trakcie kaszlu, kichania, mówienia i mogą być bezpośrednią przyczyną zakażenia.

Odległość 1-1,5 m od drugiej osoby, z którą rozmawia się, traktowana jest jako bezpieczna pod warunkiem, że osoba ta nie kaszle i nie kicha w naszym kierunku (strumień wydzieliny oddechowej pod ciśnieniem).

- **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.

Wirus ten jako wirus osłonkowy, podatny jest na działanie wszystkich rozpuszczalników lipidów. Należy pamiętać o częstym **myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości **dezynfekować je** płynami/żelami na bazie alkoholu.**

2. Zaleca się:

- zachować bezpieczną odległość od rozmówcy (**1-1,5 m**), najbezpieczniej, jeśli kontakt w aptece odbywa się przez szybę,
- po wykonaniu czynności umyć ręce wodą z mydłem lub zdezynfekować je środkiem na bazie alkoholu (**min. 60%**),
- pamiętać, aby w trakcie wykonywania czynności i w czasie przed umyciem lub zdezynfekowaniem rąk nie dotykać dłońmi okolic twarzy zwłaszcza ust, nosa i oczu,
- zapewnić, że miejsca pracy są czyste i higieniczne- powierzchnie w tym biurka, lamy i przedmioty (np. telefony, klawiatury) **muszą być regularnie wycierane środkiem dezynfekującym.**

Światowa Organizacja Zdrowia nie zaleca noszenia maseczek ochronnych przez osoby zdrowe. Maseczki ochronne powinny nosić osoby chore, osoby opiekujące się chorymi oraz personel medyczny pracujący z pacjentami podejrzanymi o zakażenie koronawirusem.

3. Podejrzenie przypadku

Osoba podejrzana o zakażenie koronawirusem to każdy spełniający kryteria kliniczne i epidemiologiczne

a) Kryteria kliniczne

Każda osoba, u której wystąpił **co najmniej jeden** z wymienionych objawów ostrej infekcji układu oddechowego:

- ✓ gorączka
- ✓ kaszel
- ✓ duszność

b) Kryteria epidemiologiczne

Każda osoba, która w okresie **14 dni** przed wystąpieniem objawów spełniała co najmniej jedno z następujących kryteriów:

- ✓ miała bliski kontakt¹ z osobą, u której stwierdzono zakażenie koronawirusem (kontakt z przypadkiem potwierdzonym lub prawdopodobnym)
- ✓ podróżowała/przebywała w regionie, w którym podejrzewa się utrzymującą się transmisję koronawirusa²

¹Bliski kontakt jest definiowany jako narażenie personelu w jednostkach opieki zdrowotnej w związku z opieką nad chorymi zakażonym koronawirusem, zamieszkiwanie z pacjentem COVID-19, praca w bliskiej odległości, przebywanie w tej samej klasie szkolnej z pacjentem COVID-19, podróżowanie wspólnie z pacjentem COVID-19 dowolnym środkiem transportu

²Informacje o krajach/regionach z utrzymującą się transmisją koronawirusa są dostępne pod linkiem: <https://www.ecdc.europa.eu/en/areas-presumed-ongoing-community-transmission-2019-ncov>

³na obecnym etapie dotyczy to przede wszystkim zagranicznych jednostek opieki zdrowotnej w których hospitalizowano osoby z potwierdzonym zakażeniem koronawirusem.

- ✓ pracowała lub przebywała jako odwiedzający³ w jednostce opieki zdrowotnej, w której leczono pacjentów zakażonych koronawirusem

4. Jeśli podejrzewasz, że ktoś może mieć ostrą chorobę układu oddechowego na skutek zakażenia koronawirusem:

- zachęcaj i wspieraj go do bezzwłocznego, telefonicznego **powiadomienia stacji sanitarno-epidemiologicznej lub zgłoszenia się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego**, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

5. Co to znaczy, że ktoś miał kontakt z osobą zakażoną koronawirusem:

- 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 zakażona należy do grupy najbliższych przyjaciół lub kolegów;
- osoba mieszkająca w tym samym gospodarstwie domowym, co osoba chora lub w tym samym pokoju hotelowym.

Osoby, które miały kontakt z osobą zakażoną 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:

- **pozostanie w domu** przez **14 dni** od ostatniego kontaktu z osobą chorą i prowadzenie samoobserwacji - codzienny pomiar temperatury i świadome zwracanie uwagi na swój stan zdrowia,
- **poddanie się monitoringowi pracownika stacji sanitarno-epidemiologicznej** w szczególności udostępnienie numeru telefonu w celu umożliwienia codziennego kontaktu i przeprowadzenia wywiadu odnośnie stanu zdrowia,
- jeżeli w ciągu 14 dni samoobserwacji wystąpią następujące objawy (gorączka, kaszel, duszność, problemy z oddychaniem), **należy bezzwłocznie**, telefonicznie powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

Kwarantannę można skrócić w przypadku, gdy wyniki testów na obecność koronawirusa u osoby podejrzanej wyszły negatywne, a z którą osoba poddana kwarantannie miała kontakt. Decyzję o skróceniu kwarantanny podejmuje tylko właściwy Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny.

Ważne!

Działa infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia 800 190 590, gdzie można uzyskać informacje dotyczące postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.

Należy pamiętać o przestrzeganiu podstawowych zasad zapobiegawczych, które istotnie wpłyną na ograniczenie ryzyka zakażenia koronawirusem:

1. Często myj ręce – instrukcja jak poprawnie myć ręce znajduje się poniżej

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

Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach np. dotykając twarzy lub pocierając oczy. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

2. Stosuj 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. Jeśli nie przestrzega się tej zasady można łatwo zanieczyścić przedmioty, powierzchnie lub dotykane, np. przy powitaniu, osoby.

3. Zachowaj bezpieczną odległość

Należy zachować co najmniej 1 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha i ma gorączkę. Gdy ktoś z chorobą układu oddechowego kaszle lub kicha, wydała pod ciśnieniem małe kropelki zawierające wirusa. Jeśli jest się zbyt blisko, można wdychać wirusa.

4. 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.

5. Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej

Jeśli masz gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, zasięgnij pomocy medycznej zgodnie z wytycznymi opublikowanymi na stronie internetowej Ministerstwa Zdrowia lub Głównego Inspektoratu Sanitarnego. 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 influenzae*, pałeczka krztuśca, chlamydia, mykoplazama). W zależności od historii twojej podróży oraz innych okoliczności, nowy koronawirus może być jedną z nich.

6. Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do Chin i innych obszarów występowania koronawirusa

Jeśli masz łagodne objawy ze strony układu oddechowego i nie podróżowałeś do miejsc występowania koronawirusa, starannie stosuj podstawowe zasady higieny oddychania oraz higieny rąk i pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe.

7. 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.

8. Chroń siebie i innych przed zachorowaniem

Instrukcja jak poprawnie skutecznie ręce znajduje się poniżej.

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 obydwie nadgarstki.



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



Całkowity czas: 30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Główny Inspektorat Sanitarny

 /GIS_gov  /GISgovpl  /GIS_gov_pl  /gis.gov.pl