

Jak postępować w czasie pandemii

Dziewięć najważniejszych zasad na czas epidemii koronawirusa.

Sytuacja związana z epidemią koronawirusa nieustannie się zmienia, a odgórne zalecenia ulegają pewnym modyfikacjom. Niektóre zasady są jednak cały czas aktualne. Główny Inspektorat Sanitarny opublikował listę dziewięciu zasad bezpiecznego zachowania na czas epidemii koronawirusa.

Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:
do wyschnięcia
dłoni



1. Częste mycie rąk.

Jedną z podstawowych zasad na czas epidemii COVID-19 to częste i dokładne mycie rąk. To właśnie rękami dotykamy wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone koronawirusem SARS-CoV-2. W ten sposób patogen może przenieść się na nas lub na osoby, z którymi mamy bliski kontakt. To ryzyko maleje, gdy często myjemy ręce.

W czasie powszechnego zagrożenia koronawirusem zaleca się częste mycie rąk ciepłą wodą z mydłem. Gdy nie ma takiej możliwości, można stosować żele i płyny zawierające na bazie 60-procentowego alkoholu.



KORONAWIRUS

ZASADY ZACHOWANIA

ABY POKAZAĆ, ŻE ZALEŻY
CI NA NAS I NA SAMYM
SOBIE, NIE PODAWAJ DŁONI
NA POWITANIE



KORONAWIRUS
ZATRZYMYMY GO RAZEM

IVECO

2. Niepodawanie dłoni i unikanie uścisków.

Bliski kontakt z innymi osobami wiąże się z ryzykiem przenoszenia koronawirusa. Właśnie dlatego podczas witania się należy zrezygnować z podawania dłoni, a także ściskania się i całowania.

Powitania sprzyjają transmisji koronawirusa nie tylko w przypadku kontaktu osobami mającymi objawy ze strony układu oddechowego.

Również osoby pozornie zdrowe mogą być nosicielami koronawirusa i przechodzić infekcję bezobjawowo.





3. Płatności bezgotówkowe.

Podczas wizyty w sklepie i aptece zaleca się płacenie kartą, a w przypadku składania zamówień wykonywanie płatności w formie elektronicznej

W związku z wysokim ryzykiem zarażenia koronawirusem COVID-19 eksperci namawiają do szczególnego przestrzegania higieny, a także zwracania uwagi na przedmioty znajdujące się w naszym otoczeniu, które mogą przenosić drobnoustroje.

W rozmowie z "The Telegraph" rzecznik WHO przestrzegął przed płaceniem banknotami, na których koronawirus COVID-19 może się przenosić.



4. Unikanie dotykania ust, nosa i oczu.

Jednym z ważniejszych zaleceń, które ma za zadanie ograniczyć rozprzestrzenianie wirusa przez osoby zakażone (a często tego nieświadome), a także łapanie infekcji przez osoby zdrowe, jest niedotykanie twarzy – szczególnie okolic ust, nosa i oczu.

Jeżeli nasze dłonie miały styczność z powierzchnią zanieczyszczoną koronawirusem, dotknięcie wspomnianych okolic twarzy ułatwi patogenowi wniknięcie do organizmu.

Natomiast jeśli jesteśmy nosicielami koronawirusa, po dotknięciu twarzy przeniesiemy go na rękach na otaczające nas powierzchnie, np. klamki czy włączniki światła.

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!

Ministerstwo Zdrowia





5. Mycie i dezynfekowanie powierzchni dotykowych.

Utrzymanie czystości i sterylności powierzchni, z których często korzystają ludzie, to kolejna zasada, dzięki której można ograniczyć rozprzestrzenianie się koronawirusa. Powierzchnie dotykowe należy regularnie oczyszczać, używając wody z detergentem lub środka dezynfekcyjnego.

Należy myć i odkażać przede wszystkim:

- biurka, lady, wszelkie blaty;
- klamki;
- włączniki światła;
- poręcze.



6. Ostrożne korzystanie z telefonu i jego dezynfekowanie.

Telefon jest jednym z przedmiotów, na których utrzymują się różne drobnoustroje. Współcześnie nawyk częstego sięgania po telefon jest powszechny, dlatego w kontekście koronawirusa może też okazać się niekorzystny. Z tego względu należy nie kłaść telefonu na stole podczas posiłku, a także nie korzystać z niego w tym czasie.

Podobnie jak inne przedmioty i powierzchnie, których często dotykamy, również telefony powinniśmy często dezynfekować. Wystarczy regularnie przecierać bądź dezynfekować powierzchnię urządzenia, np. stosując chusteczki nasączone środkiem o działaniu odkażającym.

PAMIĘTAJ



**ZAKRYJ TWARZ I NOS
LUB ZACHOWAJ DYSTANS**



7. Utrzymywanie dystansu od rozmówcy.

Na czas pandemii koronawirusa wskazane jest zachowanie bezpiecznej odległości od osoby, z którą spotykamy się twarzą w twarz, szczególnie jeśli kaszle, kicha lub ma gorączkę.

Zalecany dystans to przynajmniej 2 metry.

PORADY DOTYCZĄCE KICHANIA



**Kichaj w
chusteczkę**



...lub w rękaw



**Wyrzuć ją
natychmiast**



**Następnie umyj
ręce**

8. Higiena podczas kaszlu i kichania

W przypadku symptomów takich jak kaszel i kichanie konieczne jest ograniczenie rozpylania przez nas zarazków. W tym celu za każdym razem należy zakrywać usta i nos zgięciem łokcia lub chusteczką higieniczną.

Jeżeli skorzystamy z chusteczki, to po kichnięciu lub kaszlnięciu powinniśmy ją wyrzucić do zamkniętego kosza, a następnie umyć lub zdezynfekować ręce.

9. Korzystanie z zaufanych źródeł informujących o koronawirusie

Poszukując informacji na temat koronawirusa, COVID-19, aktualnej sytuacji epidemicznej oraz obowiązujących nakazów, najlepiej korzystać ze sprawdzonych źródeł. Rzetelna wiedza oparta na dowodach naukowych to podstawa, która determinuje obowiązujące zasady i nasze zachowanie w obliczu epidemii.

Oficjalne informacje i zalecenia dla mieszkańców Polski publikowane są przez strony rządowe:

gis.gov.pl
[gov.pl/koronawirus.](https://gov.pl/koronawirus)

KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

Jak zapobiegać zakażeniu?



Często myj ręce, używając mydła i wody.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.



Zachowaj **co najmniej 1 metr** odległości od osób, które kaszlą i kichają.



Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

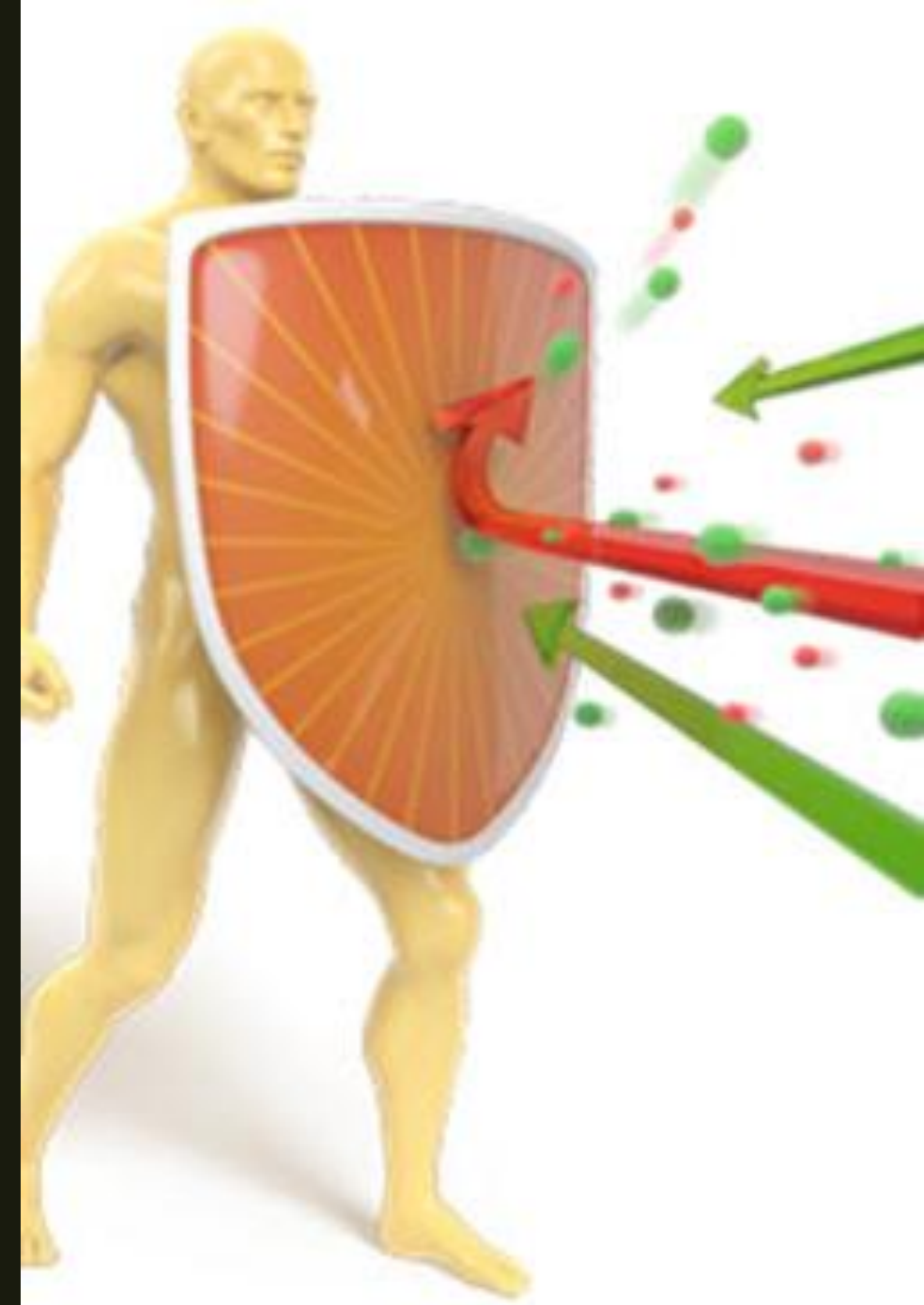
Układ immunologiczny a styl życia

Witamina C, witamina D, cynk, leki przeciwwirusowe z inozyną, probiotyki, naturalne wyciągi roślinne – to nie są skuteczne środki ochrony przed koronawirusem. Choć prawidłowy poziom witamin i mikroelementów w organizmie jest bardzo ważny dla naszego zdrowia, warto pamiętać, że jego utrzymanie to efekt długofalowych działań, wśród których suplementacja pełni drugorzędną rolę.

Nie można zbudować odporności w kilka dni, ale zaledwie kilka dni wystarczy, by ją osłabić na tyle, że przestanie być tarczą chroniącą organizm przed infekcją.

Immunolodzy z Polskiej Akademii Nauk wśród czynników, które mogą zrujnować naszą odporność, wymieniają:

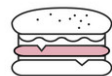
- nadmierne i długotrwałe spożywanie alkoholu,
- palenie tytoniu, przyjmowanie narkotyków,
- przewlekły deficyt snu,
- nieprawidłowe odżywianie (niedożywienie, awitaminoza, ale również patologiczna otyłość),
- brak wysiłku fizycznego



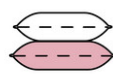
Jak wzmocnić swoją odporność na infekcje

Eksperti przekonują, że układ odpornościowy zdrowego człowieka jest zdolny do skutecznego poradzenia sobie z zakażeniem spowodowanym przez wirusa SARS-CoV-2. Wskazują też, co wzmocnia odporność i co ją osłabia.

CZYNNIKI OSŁABIAJĄCE ODPORNOŚĆ



Nieprawidłowa dieta
i jej skutki jak np. otyłość,
niedożywienie



Przewlekły
niedobór snu



Stres, w tym również
uleganie panice



Palenie tytoniu,
przyjmowanie narkotyków,
nadmierne i długotrwałe
spożywanie alkoholu

JAK WZMACNIĆ ODPORNOŚĆ

Kluczem do wzmocniania odporności jest zdrowy styl życia, a szczególnie zdrowy, zbilansowany sposób żywienia.



dieta z przewagą
produktów roślinnych



spożywanie produktów
i składników probiotycznych
(np. jogurty, kiszonki)



picie odpowiedniej
ilości wody (2-2,5 litra na dobę)



suplementacja witaminy D3
(w porozumieniu z lekarzem)



regularna aktywność
fizyczna



zaszczepienie na grypę,
i pneumokokowe
zapalenie płuc

Źródło: Polska Akademia Nauk, zdrowie.pap.pl *zapotrzebowanie w przypadku zdrowej dorosłej osoby

A decorative frame consisting of thick black lines. It starts with a vertical line on the left side, then turns 90 degrees to the right to form a horizontal line at the top. Further down and to the right, it turns 90 degrees to the right to form a vertical line, and finally turns 90 degrees to the left to form a horizontal line at the bottom. The text is centered within the space defined by these lines.

Cztery filary odporności organizmu

1. Wysypiaj się.

Na działanie układu odpornościowego wpływa melatonina, czyli hormon snu wydzielany przez znajdującą się w mózgu szyszynkę.

Melatonina stymuluje komórki odpornościowe do działania, a więc ochrony organizmu przed drobnoustrojami. Hormon ma także działanie antyoksydacyjne, co oznacza, że usuwa z organizmu wolne rodniki, które przyczyniają się do powstawania stanów zapalnych i wielu chorób.





2. Dbaj o dietę.

Układ odpornościowy działa sprawniej, jeżeli dieta obfituje w różnorodne składniki odżywcze. Właśnie to, co codziennie zjadamy, powinno dostarczać nam wszystkich niezbędnych witamin i minerałów, a także przeciwutleniaczy oraz innych naturalnych substancji ochronnych występujących przede wszystkim w roślinach.

Immunolodzy z PAN podkreślają: we wzmocnieniu odporności może pomóc postawienie na dietę roślinną.

Powinniśmy pamiętać, że dobra kondycja organizmu jest uzależniona od tego, czy dostarczamy mu odpowiednią ilość kalorii, która jest zależna od płci, wieku, aktywności fizycznej. Warto dbać o regularność spożywania posiłków, zgodnie z zasadą: pięć posiłków w trzygodzinnych odstępach.

3. Nie zaniedbuj aktywności fizycznej.

Liczne badania naukowe dowodzą, że regularna aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności zmniejsza podatność na infekcje. Ruch jest ważny zwłaszcza teraz, gdy jesteśmy zamknięci w domach, co nie wpływa dobrze na nasze samopoczucie. Gdy się ruszamy, nasz organizm uwalnia m.in. endorfiny, czyli hormony szczęścia, co pozwala rozładować stres.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca 150 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aktywności fizycznej tygodniowo.

Ćwiczenia można wykonywać w domu, nawet jeśli nie mamy żadnego sprzętu, a nasza przestrzeń jest ograniczona. Pomocne są tutaj treningi dostępne w internecie.





4. Odpowiednie odżywianie i nawadnianie organizmu

Zdrowa dieta i przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów mają korzystny wpływ na ogólny stan organizmu oraz układu odpornościowego. Zaleca się zjadać codziennie przynajmniej pięć porcji owoców i warzyw, a także wypijać ok. 2 litry wody.

Mimo stanu epidemii zaopatrzenie sklepów w produkty utrzymuje się na normalnym poziomie, dlatego nie ma potrzeby gromadzenia zapasów.

Kilka wskazówek w jaki sposób
można zadbać o siebie i bliskich w
tym trudnym czasie, by radzić sobie
bardziej efektywnie:

1. Zarządzaj mediami i wiadomościami.

Sprawdzaj wiadomości z zaufanych i potwierdzonych źródeł. Postaraj się ograniczyć ilość informacji w tym temacie do kilku w ciągu dnia. Jeśli korzystasz z mediów społecznościowych to włącz wyciszenie powiadomień, dzięki temu nauczysz się zarządzać wiadomościami i zmniejszysz napięcie towarzyszące wyczekiwaniu kolejnych wiadomości.



2. Dbaj o higienę i wprowadzaj nowe zdrowe nawyki.

Przestrzegaj zasad i zaleceń dotyczących postępowania z wirusem. Jeżeli możesz pozostań w domu. Wprowadzaj nowe nawyki w tym higieniczne, żywieniowe i zdrowotne. Myj ręce częściej, niż do tej pory. Dbaj o dostarczenie niezbędnych witamin, ucząc się tym samym nowych sposobów na przygotowywanie zdrowszych posiłków.

Znajdź codziennie w domu czas i miejsce na regularne ćwiczenia fizyczne. Dostosuj te ćwiczenia do możliwości w swoim domu i swojej kondycji. Zastanów się jakie inne nawyki wymagały by u Ciebie zmiany, by czuć się lepiej ze sobą i z innymi w tym czasie?

Może ograniczenie palenia, bądź włączenie regularnych posiłków? Jaki pozytywny wpływ mogą mieć te nowe nawyki na Ciebie i innych? Zastanów się jaki pierwszy mały krok mógłby przybliżyć Cię, by już dziś móc wprowadzić pierwsze zmiany w swoje życie? Zapisz je i zastosuj je już dziś.

12 ZDROWYCH NAWYKÓW DNIA CODZIENNEGO



12 MINUT TRENINGU
FUNKCJONALNEGO



11 MINUT
ROZCIĄGANIA



10 SZKLANEK
WODY



9 TYSIĘCY
KROKÓW



8 GODZIN
SNU



7 MINUT
PLANOWANIA
KOLEJNEGO DNIA



6 MINUT
WSŁUCHIWANIA SIĘ
W SWOJE CIAŁO



5 PORCJI WARZYW
I OWOCÓW



4 PRZERWY
OD PRACY



3 ZDROWE
POSIŁKI

[/MOTYWATOR.TV](https://www.motywator.tv)



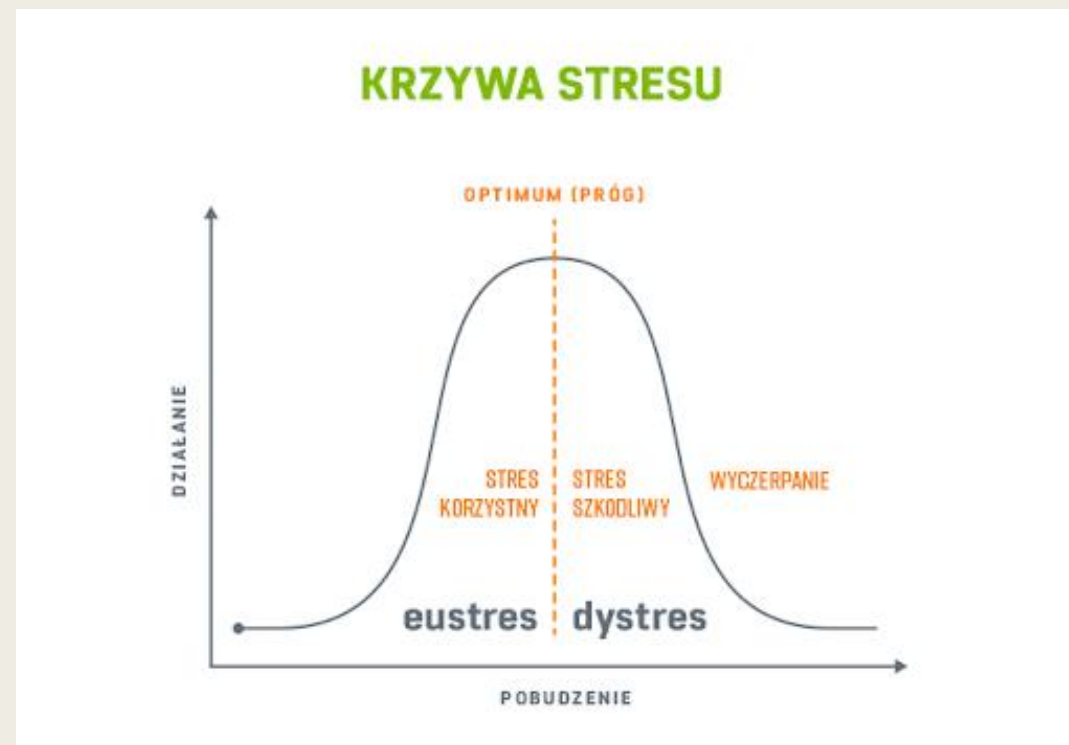
2 GODZINY PRZED
SNEM BEZ
SOCIAL MEDIÓW



1 GODZINA
CZYTANIA
KSIĄŻKI

4. Zarządzaj swoim stresem i emocjami.

To co wyobrażamy sobie na temat danej sytuacji i to co myślimy o sobie może nasilać odczuwanie stresu lub go zmniejszać. Mechanizm wpływu myśli na nasze emocje jest bardzo silny, stąd negatywne dialogi wewnętrzne o sobie i sytuacji mogą krępować nasze działania, wzbudzać lub też nasilać w nas lęk. Dlatego ważne jest by skupiać się na pozytywnych dialogach w naszych głowach, na faktach oraz na poszukiwaniu rozwiązań, które mogą pomóc w radzeniu sobie ze stresem.



6. Poszukuj wsparcia.

Jeśli jest to zalecane lub jeśli sam czujesz, że potrzebujesz wsparcia społecznego to szukaj takiego. Może być to telefon do przyjaciela, sąsiada, rodziny, grup pomocowych, bądź wsparcie specjalistyczne – telefon do psychologa, psychoterapeuty, lekarza.

Proś o pomoc zarówno w kwestii emocjonalnej, jak również w kwestii realizacji jakiś zadań tj. zakupów, wyprowadzenie psa. Pytaj też innych o informacje, gdzie takie wsparcie mógłbyś uzyskać. Dzięki temu będziesz czuł, że nie jesteś sam, że są osoby, które potrafią Ci pomóc w tym czasie.

7. Bądź życzliwy i dobry dla siebie i innych.

Okazuj empatię sobie i innym. Wykorzystaj ten czas, by zatrzymać się na chwilę i zastanowić się co jest dla mnie ważne, czego potrzebuję, co sprawia mi radość, jak mogę wspierać innych i siebie w tym trudnym czasie. Jakie dobre słowo mogę przekazać drugiej osobie. Okazuj wdzięczność, doceniaj to co potrafisz i masz, odpuszczaj sobie i innym krytykę.

Dzięki temu skupisz się na rozumieniu, przeżywaniu i okazywaniu emocji, które pełnią ważną rolę w budowaniu kondycji psychicznej. Dostrzeżesz, że masz w sobie dużo zasobów osobistych, by poradzić sobie w tym trudnym czasie, docenisz też zaangażowanie i dobre intencje innych.



8. Rozwijaj twórczość i pasję.

Skup się na swojej pasji, którą możesz wykonywać w domu może być to szycie, śpiew, pisanie wierszy. A może to dobry czas, by nauczyć się czegoś nowego co do tej pory było dla Ciebie interesujące, ale zawsze brakowało czasu?

Wykorzystaj ten czas na rozwój swoich pasji i twórczego myślenia, dzięki temu możesz odkrywać jeszcze większą radość z tego co potrafisz, dzielić się tym z innymi.



10. Pamiętaj! By w tym czasie zarażać siebie i innych... spokojem, dobrym słowem, które są w tej chwili bardzo ważnym elementem wsparcia.

Koniec. Dziękuję za uwagę i miłego dnia!