

## Dla mieszkańca

Published: Friday, 06 March 2020 10:44

Hits: 5265

---

W dniu 26.02.2020 r. Zarząd Zakładu Energetyki Ciepłej Spółka z o. o. wystąpił z pismem do Ministerstwa Zdrowia oraz Świętokrzyskiego Państwowego Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego w Kielcach o przekazanie wytycznych i procedur dotyczących postępowania na wypadek zagrożenia epidemią zakaźnej choroby SARS-Co V-2 (coronavirusem) w komunikacji miejskiej.

W dniu 05.03.2020 r. otrzymaliśmy odpowiedź od w/w organów państwowych za pośrednictwem Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Starachowicach.

Na tą okoliczność Zakład Energetyki Ciepłej Spółka z o. o. - Komunikacja Miejska podjął specjalne kroki i przekazał rygorystyczne zalecenia firmie sprzątającej autobusy. Stężenie środków stosowanych przez firmę sprzątającą do czyszczenia autobusów zostało zwielokrotnione. Codziennie poza normalnym procesem sprzątania, pojazdy są czyszczone oraz odkażane ze szczególnym uwzględnieniem siedzeń, poręczy, chwytów i przycisków - czyli miejsc, których pasażerowie dotykają najczęściej. Kierowcy autobusów oraz kontrolerzy zostali przeszkoleni w jaki sposób zminimalizować ryzyko zakażenia SARS-Co V-2 (coronavirusem), oraz jak się zachować w przypadku kiedy zaistnieje podejrzenie zakażenia.

Pracownicy serwisu sprzątającego zostali zobligowani do rygorystycznego przestrzegania obowiązujących przepisów i procedur wynikających z zaleceń Głównego Inspektora Sanitarnego. W momencie rozszerzenia się epidemii lub zmiany zaleceń, niezwłocznie zostanie wszczęta procedura adekwatna do zagrożenia. Na bieżąco monitorujemy sytuację oraz jesteśmy w stałym kontakcie z Sanitarnym Inspektorem Powiatowym.

Z poważaniem

Prezes Zarządu ZEC

Marcin Pocheć



NFZ

**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.

### PAMIĘTAJ !!!

W przypadku kiedy istnieje podejrzenie zakażenia ale nie masz jeszcze objawów pozostań w domu, **unikaj kontaktu z innymi osobami** aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśnij **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

**NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POZ** (chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie) **ani nie udawaj się do szpitala** bez wcześniejszego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne.

Jeden chory pacjent (**również Ty**) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni!!!

Myj często ręce wodą z mydłem lub środkiem odkażającym na bazie alkoholu.

Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.

Zasłaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz.

Nie zbliżaj się do osób chorych.

**Infolinia NFZ**

**800 190 590**

[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)

**2019-nCoV**  
KORONAWIRUS Z WUHAN

**PZH** NARODOWY INSTYTUT  
ZDROWIA PUBLICZNEGO  
od 1945 r.

## Sposoby ograniczania ryzyka zakażenia KORONAWIRUSEM



### UMYJ RĘCE

- po kaszlu lub kichaniu,
- podczas opieki nad chorym,
- przed, w trakcie i po przygotowaniu posiłku,
- przed jedzeniem,
- po skorzystaniu z toalety,
- kiedy ręce są widocznie zabrudzone,
- po pracy ze zwierzętami lub odpadami zwierzęcymi.

**Często przecieraj ręce chusteczkami do dezynfekcji na bazie alkoholu lub myj ręce wodą i mydłem.**



### CHROŃ SIĘ I INNYCH PRZED ZACHOROWANIEM

- podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgłębym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę natychmiast wyrzuć do kosza i umyj ręce lub zastosuj płyn dezynfekujący,
- unikaj bliskiego kontaktu z każdym, kto ma gorączkę i kaszel,
- unikaj spluwania w miejscach publicznych.

**Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem zwróć się o pomoc do lekarza. Przekaż mu informacje o miejscach i czasie swoich ostatnich podróży. Noś maseczkę!**



### STOSUJ ZASADY BEZPIECZEŃSTWA ŻYWNOŚCI

- dokładnie gotuj mięso i jajka,
- używaj oddzielnych desek oraz noży do krojenia surowego mięsa,
- umyj ręce między kontaktami z surowym i gotowanym pożywieniem,
- nie spożywaj mięsa pochodzącego z niewiadomego źródła, może pochodzić od zakażonych zwierząt.

**Ugotowane i prawidłowo przyrządzone produkty mięsne można bezpiecznie spożywać, nawet jeśli pochodzą z obszarów, na których występują ogniska zachorowań.**



### PODRÓŻUJ BEZPIECZNIE

- unikaj podróży, jeśli masz gorączkę i kaszel,
- unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę i kaszel,
- często myj ręce wodą z mydłem oraz stosuj płyn do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu,
- unikaj dotykania oczu, nosa i ust,
- podczas kaszlu lub kichania zakryj usta i nos zgłębym łokciem lub chusteczką. Natychmiast wyrzuć chusteczkę i umyj ręce.
- jeśli używasz się nosić maseczkę, upewnij się, że zakrywa ona usta i nos. Unikaj dotykania zakażonej maski. Niezależnie wyrzuć po każdym użyciu maseczkę jednorazowego użytku oraz umyj ręce po zdjęciu maseczki.
- unikaj jedzenia niedogotowanego pożywienia,
- unikaj kontaktu z chorymi zwierzętami.

**Jeśli zachorujesz podczas podróży, poinformuj o tym obsługę i zgłoś się natychmiast po pomoc lekarską.**

### WIĘCEJ INFORMACJI

[www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)

Zapraszamy na stronę internetową Głównego Instytutu Sanitarnego, gdzie znajdują Państwo aktualne dane, zalecenia i informacje dotyczące koronawirusa z Wuhan.

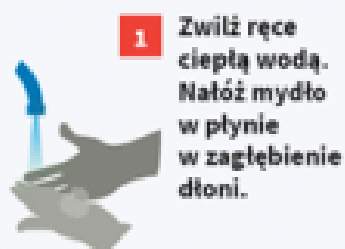
## **Dla mieszkańca**

Published: Friday, 06 March 2020 10:44

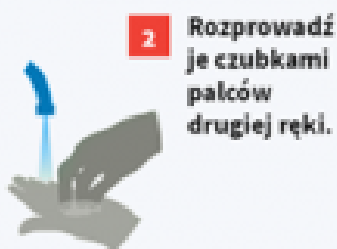
Hits: 5265

---

# Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



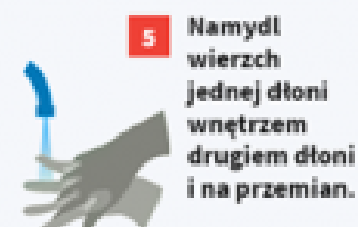
**2** Rozprowadź je czubkami palców drugiej ręki.



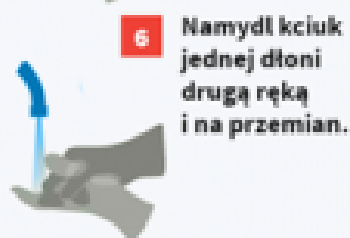
**3** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**4** Spląć palce i namydl je.



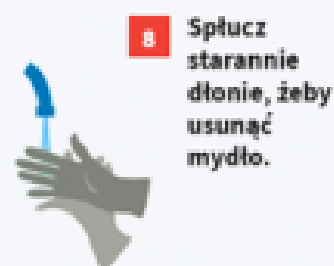
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



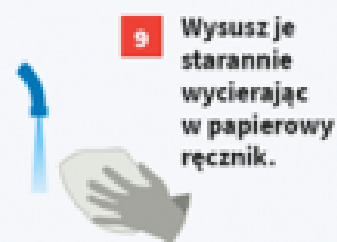
**6** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



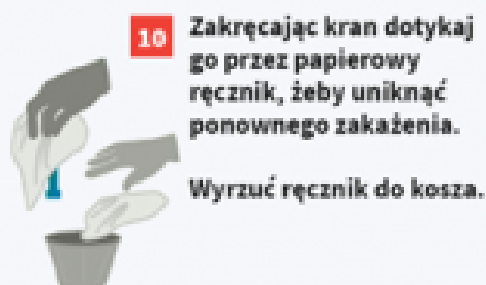
**7** Namydl obydwa nadgarstki.



**8** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło.



**9** Wyszusz je starannie wycierając w papierowy ręcznik.



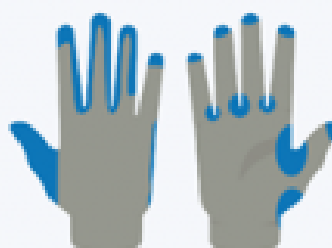
**10** Zakręcając kran dotykaj go przez papierowy ręcznik, żeby uniknąć ponownego zakażenia.

Wyrzuć ręcznik do kosza.

## Pamiętaj:

Regularnie używaj kremu nawilżającego do rąk, żeby uniknąć pęknięcia naskórka.

## Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Całkowity czas:  
15-30 sekund

## Koronawirus 2019-nCoV

Koronawirusy to grupa wirusów znanych z wywoływania infekcji układu oddechowego, w tym zarówno powszechnie występujących przeziębień, jak też rzadszych i groźniejszych infekcji, jak np. SARS czy MERS.

### KORONAWIRUS 2019-NCOV

Nadal nie wiadomo, jakie zwierzę było ogniwem pośrednim w przypadku zakażenia ludzi koronawirusem Wuhan.



### ZAKAŻENIE

Wirusy mogą być zlokalizowane w wydzielinie dróg oddechowych a nawet w moczu i kale. Bezpośredni kontakt z wymienionymi wydzielinami może skutkować przeniesieniem zakażenia.



### OBJAWY

Typowe objawy zakażenia wirusem z Wuhan (2019-nCoV) obejmują gorączkę, kaszel i duszność (objawy podobne do grypy).

### PROFILAKTYKA

W związku z rozwojem epidemii wywołanej przez nowego wirusa eksperci przypominają o podstawowych zasadach profilaktyki zakażeń.

- Jak najczęściej **myj ręce**, najlepiej używając mydła i wody albo preparatów odkażających zawierających alkohol
- Kiedy kichasz lub kaszlesz będąc między ludźmi **zakryj usta chusteczką** lub swoim zgiętym łokciem, zaraz po tym wyrzuć chusteczkę i umyj ręce
- Unikaj bliskiego **kontakty z osobami, które mają gorączkę i kaszel**
- Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem **udaj się do lekarza**, powiedz mu o ewentualnych, odbytych wcześniej dalekich podróżach
- **Unikaj konsumpcji surowego lub niedogotowanego mięsa** oraz mleka, a także dbaj o higienę miejsc, w których używa się surowego mięsa czy podrobów
- **Zaszczep się przeciw grypie**
- Jeśli podróżujesz na tereny, gdzie odnotowano przypadki zakażenia nowym koronawirusem, **unikaj bliskiego kontaktu z osobami chorymi**, zwłaszcza z objawami ze strony układu oddechowego; unikaj odwiedzania bazarów lub innych miejsc, w których znajdują się żywe lub martwe zwierzęta i ptaki; unikaj kontaktu ze zwierzętami, ich wydzielinami lub odchodami oraz przestrzegaj zasad higieny rąk

Źródło: WHO, GIS, zdrowie.pap.pl

