

# Koronawirus

## INFORMACJE DLA PRZEDSIĘBIORCÓW I PRACOWNIKÓW

W regionie Wuhan w Chinach wybuchła w grudniu 2019 r. epidemia nowego koronawirusa, znanego również jako SARS severe acute respiratory syndrome (zespół ciężkiej ostrej niewydolności oddechowej) - CoV koronawirus -2. Wirus ten może powodować chorobę COVID-19. Większość pacjentów z tym wirusem ma gorączkę i dolegliwości oddechowe. Wspólnie ze Światową Organizacją Zdrowia WHO władze chińskie prowadzą badania w sprawie koronawirusa. Na całym świecie podejmowane są środki mające na celu zapobieganie dalszemu rozprzestrzenianiu się tego wirusa.

W regionie Wuhan w Chinach po raz pierwszy stwierdzono istnienie tego wirusa. Następnie rozprzestrzenił się on na inne kraje, takie jak Japonia, Tajlandia, Korea Południowa, Iran, Stany Zjednoczone, a później bliżej w Europie.

W międzyczasie wirus pojawił się również w kilku miejscach w Holandii. Aktualne informacje można znaleźć również na stronie internetowej [www.rivm.nl](http://www.rivm.nl).

## SYMPTOMY KORONAWIRUSA

Osoby zarażone nowym koronawirusem mają gorączkę (powyżej 38 stopni) i dolegliwości oddechowe, takie jak kaszel czy duszności.

## ZARAŻLIWOŚĆ

Choroba ta jest przenoszona z człowieka na człowieka. W chwili obecnej przyjmuje się, że jedna chora osoba może zarażać średnio 2 inne osoby. Im bardziej chory jest człowiek, tym bardziej zaraża on wirusem.

W przypadku holenderskich pacjentów zarażonych tym wirusem dokładnie odtwarza się, z kim ci pacjenci mieli kontakt. GGD (miejska służba zdrowia) będzie monitorować wszystkie kontakty, aby zapobiec lub ograniczyć dalsze rozprzestrzenianie się choroby.

## CO MOGĘ ZROBIĆ, ABY ZAPOBIEC ROZPRZESTRZENIANIU SIĘ KORONAWIRUSA?

Najważniejsze środki, które można podjąć, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się koronawirusa, są dość proste. Środki te mają zastosowanie do wszystkich wirusów, które mogą powodować grypę i przeziębienie. Dlatego więc zawsze ważne jest, aby je przestrzegać.

Są to:

- Regularnie myj ręce
- Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem
- Używaj chusteczek papierowych

Poprzez kaszel i kichanie wirus wydostaje się na zewnątrz z nosa, gardła lub płuc. Przez małe kropelki wirus przedostaje się do powietrza. Te kropelki nie unoszą się w powietrzu, lecz szybko opadają. Im bardziej chory człowiek jest, tym więcej wirusa może on rozprzestrzeniać. Na zewnątrz ciała wirus nie przetrwa zbyt dobrze. Na pewno nie na kartonie, opakowaniu lub innych przedmiotach.

## **KIEDY POWINIENEM SKONTAKTOWAĆ SIĘ TELEFONICZNIE Z LEKARZEM?**

Kontakt telefoniczny z lekarzem rodzinnym zaleca się w przypadku, gdy:

- Masz gorączkę z dolegliwościami oddechowymi (kaszel lub duszności)
- I przez ostatnie dwa tygodnie przebywałeś w kraju/regionie o szerokim rozpowszechnieniu koronawirusa:
  - Chiny (w tym Hongkong i Makau), Singapur, Korea Południowa, Iran
  - północne prowincje Włoch: Dolina Aosty, Piemont, Lombardia, Trydent - Tyrol Południowy, Friuli-Wenecja Julijska, Wenecja Euganejska, Emilia-Romania i Liguria.
- Albo w przeciągu ostatnich dwóch tygodni miałeś kontakt z pacjentem zarażonym nowym koronawirusem.

NIE IDŹ do gabinetu swojego lekarza rodzinnego ani do przychodni lekarskiej. Wtedy mógłbyś zarażać innych ludzi. Lekarz rodzinny konsultuje się z GGD (miejską służbą zdrowia) czy istnieje konieczność przeprowadzenia badania w kierunku nowego koronawirusa.

## **KIEDY MUSISZ ZOSTAĆ W DOMU Z POWODU KORONAWIRUSA?**

W zasadzie możesz po prostu iść do pracy. Niektórym osobom zaleca się ograniczenie kontaktu z innymi. Dotyczy to osób, które mogły zostać zainfekowani koronawirusem. To znaczy, że nie wolno im iść do pracy. Dotyczy to następujących dwóch grup ludzi:

- Współlokatorów pacjentów z koronawirusem
- Osób, które przebywały w jednym z wyżej wymienionych regionów, gdzie panuje koronawirus i mają objawy przeziębieniowe lub gorączkę.

Te dolegliwości mogą być początkiem infekcji koronawirusem. W takim przypadku zostań w domu i nie zarażaj innych. Zadzwoń do lekarza, jeśli dolegliwości się pogorszą.

## **KIEDY POWINIENEM SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z PRZEŁOŻONYM?**

Zadzwoń z domu do swojego przełożonego jeśli masz objawy koronawirusa, które wymieniono tutaj powyżej.

## **CO JEŚLI JEDEN Z MOICH PRACOWNIKÓW MA KORONAWIRUS?**

Jeżeli pracownik jest podejrzewany o zarażenie koronawirusem, należy pozwolić mu wrócić do domu i poczekać na opinię lekarza. Jeśli ktoś z objawami choroby zgłosi się do lekarza, a lekarz uzna, że pacjent może mieć nowy koronawirus, specjalny protokół wchodzi w życie. Lekarz składa wniosek o test. W międzyczasie podejrzany pacjent jest trzymany w izolacji. Można to zrobić w izolacji domowej lub w drodze hospitalizacji. To zależy od sytuacji. Jeśli wynik testu jest pozytywny, tzn. jeśli pacjent jest zarażony, to pacjent ten pozostaje w izolacji. Następnie GGD (miejska służba zdrowia) przeprowadza tzw. badanie kontaktowe. Wszystkie osoby, z którymi pacjent miał kontakt w okresie zakaźnym, powinny obserwować swoje zdrowie przez 2 tygodnie. Jeśli wystąpią u nich objawy choroby, muszą je zgłosić do GGD i podejmowane są od nowa kroki, które opisano tutaj powyżej.

Nie jest więc tak, że każdy pracownik firmy musi zostać zapobiegawczo w domu.

## **BYŁEM NA WAKACJACH W REGIONIE, W KTÓRYM WYSTĘPUJE KORONAWIRUS. CO MAM ZROBIĆ?**

Obserwuj swoje zdrowie. Jeśli masz objawy przeziębienia, to zostań w domu, aby wyzdrowieć i nie zarazić innych. Jeśli objawy nasilą się, lub dostaniesz gorączki, zadzwoń do lekarza.

Jeśli nie masz żadnych objawów, możesz po prostu iść do pracy.

## **CZY TO MA SENS, ABY TESTOWAĆ SIĘ ZAPOBIEGAWCZO?**

Nie, bo to nie daje żadnej pewności. Jeśli jesteś zarażony wirusem, to przez kilka pierwszych dni nie ma wystarczającej ilości wirusa w organizmie. Test nadal nie wykazuje, że jesteś zarażony koronawirusem. Dlatego testy na obecność wirusa przeprowadza się dopiero wtedy, gdy ludzie mają objawy i wracają z regionów ryzyka.

## **CZY MUSZĘ NOSIĆ MASKĘ?**

Noszenie masek na twarz jest potrzebne tylko dla personelu medycznego i ma sens tylko wtedy, gdy są one noszone poprawnie i codziennie wymieniane na nowe. Na przykład nie należy dotykać zewnętrznej strony maski ani używać tej samej maski wielokrotnie.

## **CZY MOGĘ ZOSTAĆ ZARAŻONY PRZEZ ZWIERZĘTA?**

Czy zwierzęta nadal odgrywają rolę w przenoszeniu koronawirusa w Chinach jest badane, nie znaleziono bowiem źródła. Główna droga przenoszenia wirusa obecnie to droga z człowieka na człowieka; zakładamy, że w Holandii nie może dojść do rozprzestrzenienia się wirusa ze zwierzęcia na człowieka, ponieważ jest bardzo mało prawdopodobne, aby gatunek zwierząt powiązany z koronawirusem występował w Holandii.

## **JAK MAM PROWADZIĆ SWÓJ BIZNES? OPRACUJ PLAN AWARYJNY!**

Ważne jest, aby zapobiec wstrzymaniu niezbędnych prac w firmie na skutek choroby. Dlatego przygotuj plan awaryjny! Ustal, które prace koniecznie należy kontynuować, np. zbiory, karmienie, dojenie, oraz które osoby są w nie zaangażowane. Czy jest wystarczająco dużo ludzi, którzy mogą się nawzajem zastąpić? Czy ty sam możesz zostać zastąpiony? Jaką pracę można przelożyć na odległy termin? Czy można wykonywać pewne prace/obowiązki w domu? Ponadto podejmij odpowiednie środki higieny.

Kliknij [tutaj](#), aby uzyskać więcej informacji dla przedsiębiorców od Rządu (w języku holenderskim)

Źródło: RIVM (Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego i Środowiska), GGD (Miejska Służba Zdrowia), NHG (Holenderskie Stowarzyszenie Lekarzy Rodzinnych)

Wersja 02-03-2020