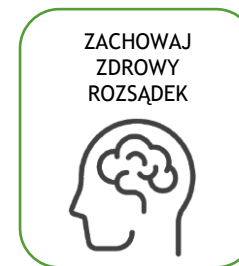
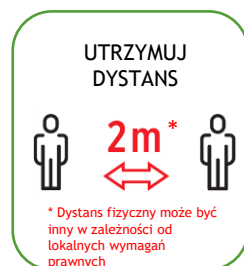


COVID-19

strefy żółte i czerwone

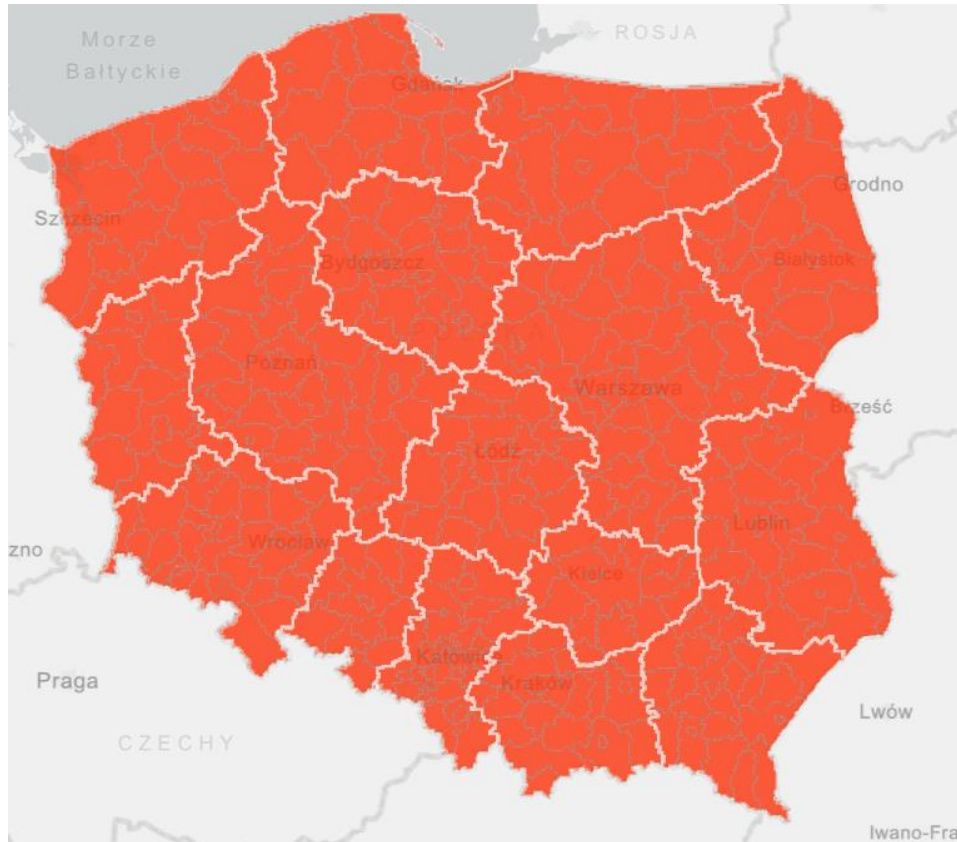
Na dzień: 16.11.2020



Strefy - Polska



Od 24 października 2020 roku obostrzenia ze stref czerwonych zostają rozszerzone na cały kraj.



Nakaz zasłaniania nosa i ust w przestrzeni publicznej na terenie całego kraju!

Obostrzenia



- ograniczenie liczby osób w sklepach - o powierzchni do 100 m² - 1 osoba na 10 m², powyżej 100 m² - 1 osoba na 15 m², podczas zakupów obowiązkowe jest noszenie rękawiczek jednorazowych lub stosowanie środków do dezynfekcji rąk,
- zamknięcie ośrodków kultury (kina, muzea, teatry, galerie), galerii handlowych (z wyjątkiem sklepów spożywczych, aptek, drogerii, usług), obiektów sportowych,
- zakaz organizacji imprez okolicznościowych (wesela, konsolacje i inne),
- obiekty hotelarskie dostępne tylko dla gości odbywających podróże służbowe,
- zakaz działalności stacjonarnej restauracji. Możliwa jest realizacja usług polegających na przygotowywaniu i podawaniu żywności na wynos oraz w dowozie,
- w zgromadzeniach publicznych może uczestniczyć max. 5 osób, uczestnicy powinni utrzymywać dystans 1,5 m od siebie oraz zakrywać usta i nos,
- w szkołach wyższych, ponadpodstawowych oraz podstawowych obowiązuje nauczanie w trybie zdalnym,
- w godzinach 8:00-16:00 od poniedziałku do piątku istnieje obowiązek przemieszczania się dzieci do 16. roku życia pod opieką rodzica lub opiekuna. Zasada ta nie obowiązuje: kiedy dziecko idzie do szkoły lub wraca z niej do domu, a także w weekendy.

Drogi wnikania wirusa i zdolności frakcyjne maseczek



Główna droga wnikania wirusa wiąże się prawdopodobnie z dużymi kropkami aerozoli, które osadzają się w jamie nosowej, gdzie ekspresja komórkowego receptora ACE2 jest najwyższa. Jest to droga transmisji, którą można skutecznie zablokować za pomocą prostych masek stanowiących dla nich fizyczną barierę.

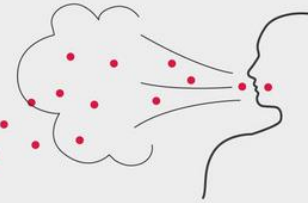


Koronawirus dostaje się do organizmu drogą kropelkową przez **oczy, nos** lub **usta**.

Cząsteczki większe niż 10 µm zatrzymują się w górnych drogach oddechowych – mogą być zablokowane przez maseczkę chirurgiczną.

Cząsteczki mniejsze niż 10 µm sięgają dolnych płatów płuc – mogą być skutecznie zablokowane tylko przez filtr N95.

Kropki powstają podczas kaszlu czy kichania (mają zasięg ponad 2 m).



1. Droga nosowo-gardłowa
Wirus przemieszcza się do tylnej części nosa i do błony śluzowej z tyłu gardła, przyłączając się do białka ACE2 (receptora w komórkach nabłonka, którego poziom w tym miejscu jest najwyższy).

2. Oskrzela
Jeśli wirus nie zostanie zwalczony na początkowym etapie, przedostaje się do oskrzeli.

3. Pęcherzyki płuc
Na dalszym etapie wirus wnika do płuc i zaczyna namnażać się w komórkach oddechowego nabłonka oraz komórkach kubkowych. Uszkodzeniu ulegają także pęcherzyki płucne.

W przypadku transmisji kropel od osoby kaszlącej nawet niedoskonała maska może zapewniać ochronę co najmniej porównywalną do efektów zalecanego odstępu 2 metrów w kontaktach społecznych, mycia rąk i unikania dotykania twarzy.



ochrona siebie

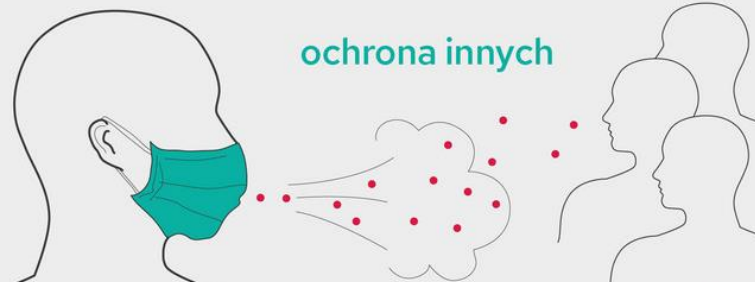
cząsteczki wytwarzane w środowisku

100
wartość referencyjna

- chusteczka higieniczna (domowej produkcji)
- maska chirurgiczna
- maska FFP2 (odpowiednik N95)

cząsteczki przedostające się przez maskę

- 33
- 25
- 1



ochrona innych

cząsteczki wydane z kaszlem

100
wartość referencyjna

- chusteczka higieniczna (domowej produkcji)
- maska chirurgiczna
- maska FFP2 (odpowiednik N95)

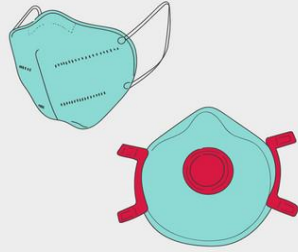
cząsteczki wyciekające do środowiska

- 90
- 50
- 30

Rodzaje zabezpieczeń i najczęstsze błędy

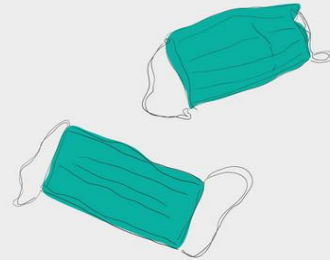


RODZAJE ZABEZPIECZEŃ



Najlepszą ochronę dają **maseczki typu FP2 i FP3** z wymiennymi wkładami. Przepuszczają tylko 3 proc. aerozolu. Powinny je nosić osoby szczególnie narażone na powikłania COVID-19 (starsze, z nadciśnieniem, nowotworami, cukrzycą).

Maseczki chirurgiczne mają około 60 proc. skuteczności. Chronią w bezpośrednim kontakcie z aerozolem wirusowym czy bakteryjnym.



Najmniejszą ochronę przed wirusami dają **maski wykonane z bawełny**. Najlepiej, żeby zawierały dwie warstwy tkaniny dobrej jakości.

Ostony twarzy z pleksi (przyłbice) nie są żadną ochroną dróg oddechowych, ponieważ nie posiadają filtra powietrza wydychanego i wdechowanego. Ich ochronę można porównać do okularów. Pomagają zapobiegać rozprzestrzenianiu się COVID-19 pod warunkiem, że są używane w połączeniu z maseczką.



NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

Używanie samej ostony na twarz lub gogli (bez maseczki ochronnej).



Zakrywanie wyłącznie jamy ustnej, pozostawiając odkryty nos.



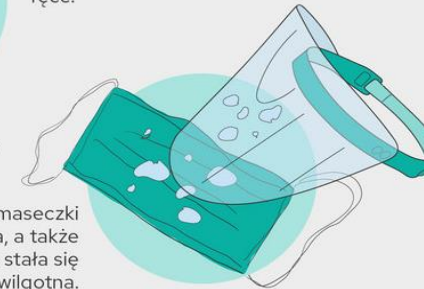
Zsuwanie maseczki na szyję, aby odpocząć lub wyraźniej coś powiedzieć – ponowne nałożenie tej samej maseczki może wręcz przyspieszyć zakażenie.



Dotykanie rękami maseczki lub przedniej części ostony podczas ich używania – w ten sposób możemy zanieczyścić ręce.



Ponowne zakładanie tej samej maseczki lub ostony bez jej wyczyszczenia, a także noszenie maseczki, która stała się już wilgotna.



Jak zakładać i zdejmować środki ochrony

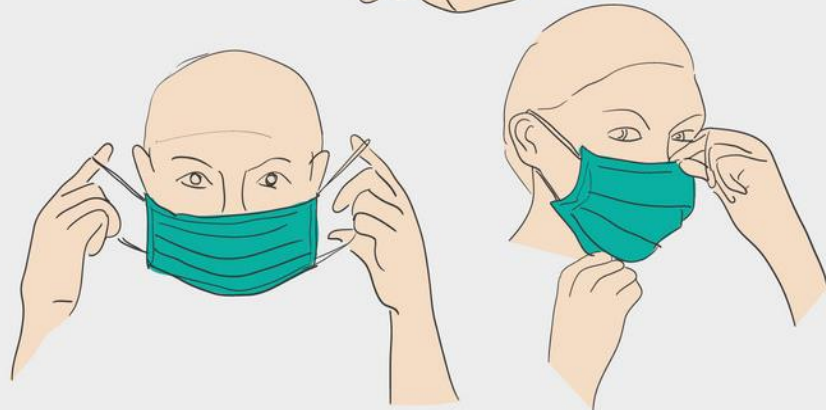
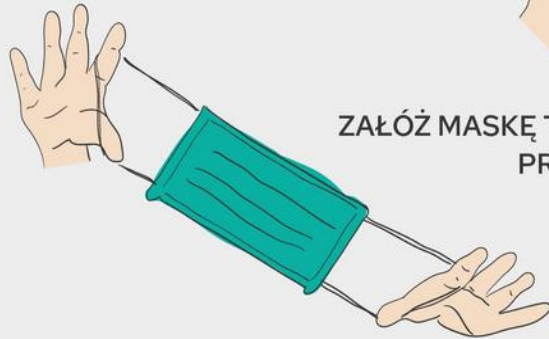


JAK ZAKŁADAĆ MASECZKĘ?

PRZED ZAŁOŻENIEM MASKI
ZDEZYNFEKUJ LU
DOKŁADNIE UMYJ RĘCE



ZAŁÓŻ MASKĘ TAK, ABY SZCZELNIE
PRZYKRYĆ USTA I NOS



Zakryj usta i nos maską ochronną i upewnij się, że szczelnie przylega do twarzy.
W przypadku mężczyzn zalecane jest na ten okres zgolenie brody,
by maska lepiej przylegała do twarzy.

JAK BEZPIECZNIE ZDEJMOWAĆ?

MASECZKI



Usuń maskę od tyłu,
nie dotykając
przodu.



Wyrzuć natychmiast
do zamkniętego
pojemnika.



Umyj lub zdezynfekuj
ręce.

OSŁONY NA TWARZ WIELOKROTNEGO UŻYTKU

Czyścimy po każdym użyciu



Założ jednorazowe
rękawiczki.



Po użyciu wyczyść wodą
z mydłem i pozostaw
do wyschnięcia. Możesz też użyć
środka dezynfekującego
- nakładaj go na przód i wewnątrz osłony
i pozostaw do wyschnięcia



Zdejmij rękawiczki
i dokładnie umyj
lub zdezynfekuj
ręce.