

Jak zachować bezpieczeństwo w czasie epidemii?

10 kluczowych zasad

Jak zabezpieczyć się przed koronawirusem? To chyba pytanie, które w ostatnich dniach pada najczęściej, i to na całym świecie. Jak na razie nie ma leku, który okazałby się skuteczny i bezpieczny w walce z nową epidemią. Pozostaje nam więc głównie profilaktyka. Jak uchronić siebie i bliskich od zakażenia koronawirusem?

1. Umyj ręce!

Powtarzamy i będziemy powtarzać to do znudzenia. Odpowiednia higiena – [co potwierdzają badania](#) – nie jest tak powszechna i oczywista, jak mogłoby się wydawać. Większość z nas nie myje rąk np. po przyjściu do domu, przed jedzeniem, a nawet po skorzystaniu z toalety, a zaledwie 5 proc. z nas potrafi zrobić to dobrze. Tymczasem cały czas dotykamy powierzchni, z którymi kontakt miały inne osoby. Szczególnie ważne, żeby myć ręce po korzystaniu z transportu publicznego czy publicznej toalety. Wystarczy woda i mydło oraz 20 sekund.

2. Zdezynfekuj powierzchnie.

Blat biurka, klawiatura, telefon, pilot do telewizora, klamka u drzwi wejściowych – to powierzchnie, które mogą wymagać dezynfekcji. Przetrzyj je ścierką lub ręcznikiem papierowym zwilżonym [środkiem dezynfekującym](#) na bazie alkoholu. Możesz też użyć specjalnych chusteczek odkażających. Niech będą lekko wilgotne, aby nie uszkodzić elektroniki.

3. Nie dotykaj naczyń ani przyborów dotkniętych przez chorego członka rodziny.

I nie dojadaj po chorym! Unikaj dotykania sztućców i naczyń, których używała osoba chora albo kolega/koleżanka. Jeśli musisz odłożyć na miejsce łyżkę czy kubek, z którego korzystał ktoś inny, natychmiast po tym umyj ręce. Patrz punkt 1!

4. Nie dziel się ręcznikiem z chorymi domownikami.

Teoretycznie dom to bezpieczne miejsce. Jednak kiedy jeden z domowników jest chory, także tutaj musimy wprowadzić pewne środki ostrożności. Między innymi – zakaz korzystania ze wspólnych ręczników. To nic nowego, że każdy członek rodziny powinien korzystać z oddzielnego, własnego ręcznika, jednak w praktyce nie zawsze stosujemy tę zasadę. W czasie choroby jednego z domowników należy też często prać ręczniki – w temperaturze minimum 60 stopni. Dobrze jest także wysuszyć je na słońcu bądź w suszarce bębnowej przy użyciu wysokiej temperatury.

5. Nie podawaj rąk, nie całuj i nie przytulaj na powitanie.

Popularny „żółwik” także nie będzie dobrym zamiennikiem. Najbezpieczniejsze będzie skinienie głową i unikanie bezpośredniego kontaktu. Chodzi głównie o sytuacje towarzyskie w miejscach publicznych – pracy, kawiarni, sklepie, na ulicy.

6. Nie dotykaj swojej twarzy.

Może wydawać ci się, że tego nie robisz, ale tak naprawdę nieświadomie co chwila pocierasz oczy, usta, nos. To o tyle niebezpieczne, że w ten sposób przenosisz najrozmaitsze bakterie na wrażliwe obszary twarzy. Zerwanie z „nałogiem” dotykania twarzy z pewnością nie będzie łatwe, ale warto wykazać nieco samozaparcia i przynajmniej ograniczyć je do minimum.

7. Unikaj tłumów.

Nie bez powodu pierwszym krokiem przy zapobieganiu epidemii jest – wprowadzony także w Polsce – zakaz imprez masowych. W dużych skupiskach wzrasta ryzyko zetknięcia się z osobą zarażoną, która może nie wykazywać objawów koronawirusa (lub innej choroby), lub przechodzić zakażenie na tyle łagodnie, że nieświadomie zaraża innych. W tłumie trudno też o zachowanie bezpiecznego dystansu od chorych. Według zaleceń WHO taki dystans to minimum 1 metr.

8. W miejscach publicznych noś rękawiczki.

Chociaż za oknem ostatnio dość wiosennie, warto jeszcze nie rezygnować z rękawiczek. Nie muszą być grube, wystarczą cienkie bawełniane rękawiczki. Możesz nawet skorzystać z rękawiczek lateksowych. Właściwie materiał, z jakiego zostały wytworzone nie ma większego znaczenia. Ważniejsze, aby po przyjściu do domu po pierwsze – nie dotykać zewnętrznej powierzchni rękawiczek gołą dłonią, a po drugie – odpowiednio je umyć. Rękawiczki z materiału możesz wyprać z gorącej wodzie z dodatkiem mydła, a lateksowe bądź skórzane zdezynfekować i przetrzeć czystym ręcznikiem papierowym.

9. Nie przekazuj dokumentów.

To jest ten czas, kiedy cyfryzacja okazuje się niezbędna! Lepiej nie przekazywać papierowych dokumentów, a korzystać z ich wersji elektronicznych czy skanów. Także gdy ktoś prosi cię o wylegitymowanie się lepiej pokazać mu dowód osobisty czy prawo jazdy bez przekazywania ich z ręki do ręki. Jeśli to jednak konieczne, potem powinieneś umyć ręce.

10. Jeszcze raz higiena!

Myj ręce (powtarzamy i będzie to powtarzać do znudzenia)! Jeśli kaszlesz lub kichasz zasłaniaj się łokciem. Pamiętaj, że możesz zarażać nie wykazując żadnych objawów. Oznacza to, że nawet jeśli sam jesteś poza grupą ryzyka ([sprawdź śmiertelność w określonych grupach wiekowych](#)) to możesz być w stanie zarażać osoby, dla których koronawirus może okazać się niebezpieczny – m.in. osoby starsze lub ze schorzeniami układu oddechowego. No i na koniec

– ubieraj maskę. Takie maseczki służą nam, aby w czasie kaszlu lub kichania nie rozsiewać wirusa.