

Godzina wychowawcza

Kl 7b

Temat: Pandemia, Epidemia, Kwarantanna  
zapoznaj się z zamieszczonym tekstem

**EPIDEMIA** występowanie w określonym czasie i na określonym terenie przypadków zachorowań lub innych zjawisk związanych ze zdrowiem w liczbie większej niż oczekiwana. Epidemie o niewielkiej liczbie przypadków zachorowań ograniczone do określonego obszaru i czasu określa się terminem ognisko epidemiczne

**PANDEMIA** epidemia choroby zakaźnej w różnych środowiskach , na dużym obszarze – różnych kontynentach w tym samym czasie

**COVID-19** – ostra choroba zakaźna układu oddechowego wywołana zakażeniem wirusem SARS-CoV-2, który jest ściśle spokrewniony z wirusem SARS. Choroba została po raz pierwszy rozpoznana i opisana podczas pandemii wirusa rozpoczętej w 2019 roku. Do typowych objawów choroby zaliczają się gorączka, suchy kaszel, zmęczenie i płytki oddech. Do mniej częstych objawów należą ból gardła, katar oraz kichanie. Większość przypadków choroby ma łagodny przebieg, jednak część może prowadzić do zapalenia płuc lub niewydolności wielonarządowej. Zakażenie rozprzestrzenia się pomiędzy ludźmi drogą kropelkową, najczęściej przez kaszel lub kichnięcie. Okres wylegania choroby wynosi od 2 do 14 dni

### **kwarantanna domowa – jak postępować?**

Codziennie dostajemy informację o nowych zarażeniach koronawirusem. Wiele osób odczuwa niepokój, zwłaszcza te, które wróciły z rejonów dotkniętych największą liczbą zakażeń i zachorowań wywołanych koronawirusem. Cześć z nich może zostać poproszona o pozostanie w domu i poddanie się kwarantannie domowej. **Jak należy postępować, będąc w izolacji?**

Kto może zostać poproszony o poddanie się kwarantannie domowej?

O pozostanie w domu i poddanie się kwarantannie domowej mogą zostać poproszone osoby:

- które w ciągu ostatnich 14 dni były w regionach, w których odnotowano przypadki zarażenia koronawirusem, czyli w północnych Włoszech, Chinach, Korei Południowej, Iranie, Japonii, Tajlandii, Wietnamie, Singapurze i Tajwanie,
- które miały bliski kontakt z osobą, u której stwierdzono zakażenie koronawirusem (chodzi o kontakt z przypadkiem potwierdzonym lub przypadkiem prawdopodobnym), przy czym za bliski kontakt uznaje się spędzanie 15 minut w odległości dwóch metrów od zarażonej osoby;
- pracowały w placówce, w której leczono pacjentów zakażonych koronawirusa lub odwiedzały osoby znajdujące się w takich placówkach
- ostatnio powróciły z zagranicy w ramach programu "powrót do domu"

Jeśli u osoby z którejs z wymienionych grup pojawią się objawy, takie jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem, należy skontaktować się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie zostanie ustalony dalszy tryb postępowania medycznego. Niewykluczone, że taka osoba zostanie zatrzymana na obserwację w szpitalu.

Ważne!

Pojawienie się wyżej wymienionych objawów nie musi świadczyć o zarażeniu koronawirusem. Pamiętajmy, że mamy środek sezonu grypowego, a tego typu objawy mogą być wynikiem właśnie tej

choroby. Dlatego nie wpadajmy w panikę, tylko spokojnie skontaktujmy się z lekarzem i ustalmy dalszy plan postępowania.

Kwarantanna domowa – jak postępować?

Przed wszystkim należy zachować zdrowy rozsądek i nie wpadać w panikę. Postępowanie jest podobne, jak w przypadku grypy. Należy pozostać w domu przez 14 dni i starać się ograniczyć do minimum kontakty z innymi osobami (nie zapraszać gości), a pomieszczenia, w których przebywamy powinno być często wietrzone.

Codziennie należy mierzyć temperaturę i obserwować, czy nie występują inne objawy.

Należy często myć i dezynfekować ręce, zwłaszcza korzystając ze wspólnych pomieszczeń, takich jak łazienka czy kuchnia. A także unikać dotykania rękoma oczu, nosa i ust.

Warto regularnie (najlepiej codziennie) czyścić powierzchnie w pomieszczeniach wspólnych, np. dezynfekować blaty, deskę w ubikacji, krany w umywalce czy klamki w pomieszczeniach. Należy to robić w jednorazowych rękawiczkach, a potem je wyrzucać do śmieci.

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką, a potem natychmiast wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody.

Powinniśmy unikać miejsc publicznych, więc ewentualne zakupy zróbmy przez internet, a kontakt z dostawcą ograniczmy do minimum, zachowując szczególną ostrożność – najlepiej zachowaj metr odległości pomiędzy sobą a tą osobą.