

PROMEDICA24



KORONAWIRUS
INFORMACJE
I PORADY



Drodzy Opiekunowie,

Promedica24 uspokaja i zapewnia nasze Opiekunki oraz Opiekunów, że stosuje się do ogólnych zasad higieny oraz zaleceń przekazywanych przez Główny Inspektorat Sanitarny, WHO oraz polskie organizacje rządowe.

W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo wdrożyliśmy w życie specjalne procedury mające zminimalizować ryzyko zarażenia nowym koronawirusem w trakcie świadczenia usług opieki, jak i samej podróży naszych Opiekunów do oraz z miejsca zamieszkania Podopiecznego.

Co to jest koronawirus i skąd nazwa? Czy SARS-CoV-2 i COVID-19 to to samo?

Koronawirusy (nazwa wzięła się z wypustek białkowych na oślonce lipidowej wirusa, tworzących strukturę przypominającą koronę) to duża rodzina wirusów, które mogą powodować choroby u zwierząt lub ludzi. Część koronawirusów wywołuje u ludzi infekcje dróg oddechowych, od zwykłego przeziębienia po poważne schorzenia, jak np. MERS (bliskowschodni zespół oddechowy) lub SARS (zespół ciężkiej ostrej niewydolności oddechowej). Ostatnio odkrytym koronawirusem jest SARS-CoV-2, zidentyfikowany w Chinach szczep, który nie był wcześniej

zaobserwowany u człowieka. SARS-CoV-2 to nazwa koronawirusa, COVID-19 to choroba, którą ten koronawirus wywołuje (jest to skrót od angielskiej nazwy Coronavirus Disease 2019).

Czy koronawirus to nowy rodzaj zagrożenia, o którym naukowcy nic nie wiedzą? Czy jest on bardziej zaraźliwy niż inne dotychczas znane nam wirusy?

Naukowcy znają siedem różnych koronawirusów. Średnio raz na dekadę pojawia się nowy koronawirus u ludzi. Wywołuje on rozmaite choroby układu oddechowego. Koronawirus SARS-CoV-2

jest bardzo zakaźny, ale daleko mu do zakaźności wirusów od dawna znanych ludzkości, takich jak wirus odry czy ospy wietrznej.

Jak przenosi się koronawirus?

Wirus przenosi się drogą kropelkową lub przez bezpośredni kontakt z wydzielinami Pacjenta. Materiał genetyczny wirusa wykryto również w kale u Pacjenta z potwierdzonym zakażeniem i objawami żołądkowojelitowymi. Tym samym nie można wykluczyć szerzenia się zakażenia drogą fekalno-oralną. Możliwe jest zakażenie się poprzez kontakt pośredni ze sprzętami i powierzchniami skażonymi wirusem.

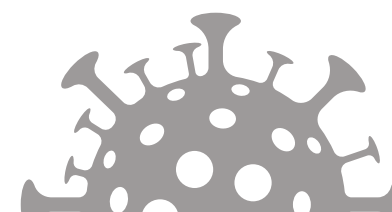
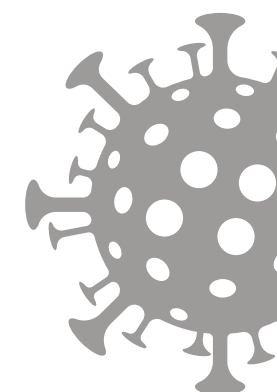
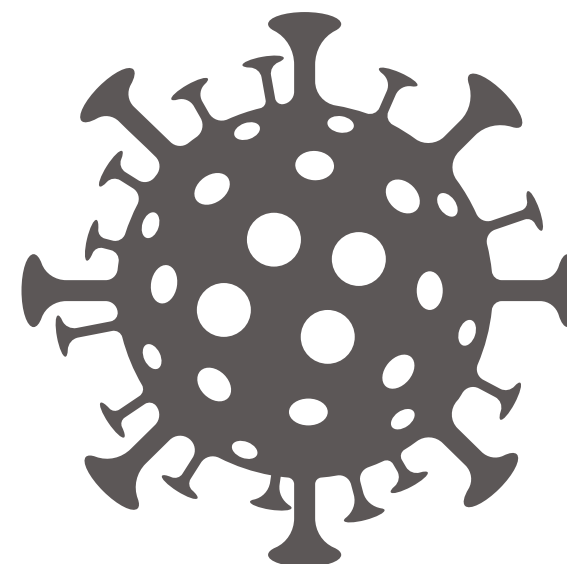
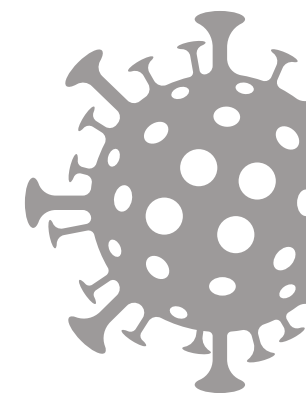
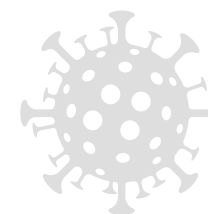
Jakie są objawy zakażenia COVID-19? Czy objawy zakażenia mogą być podobne do grypy: gorączka, kaszel i katar?

Najczęściej występującymi objawami choroby COVID-19, wywołanej przez koronawirusa SARS-CoV-2, są: gorączka, męczący kaszel, uczucie duszności oraz problemy z oddychaniem. Czasem pojawiają się też bóle mięśniowe. Niektórzy Pacjenci mogą mieć katar, ból gardła, mięśni lub biegunkę. Objawy te są zwykle łagodne i rozwijają się stopniowo. W poważniejszych przypadkach rozwija się ciężkie zapalenie płuc, zespół ostrej niewydolności oddechowej, posocznica i wstrząs

septyczny, które mogą prowadzić do śmierci Pacjenta.

Jakie badanie można wykonać w kierunku koronawirusa?

Badanie potwierdzające zakażenie to test RT-PCR z wymazów z nosa i jamy ustnej. Jest to metoda rekomendowana przez WHO. Testy te wykonuje się w referencyjnych laboratoriach w kraju tylko w ściśle określonych sytuacjach, spełniających wymagania. Nie wykonuje się rutynowo testów przesiewowych. Dostępność testów potwierdzających obecność wirusa może się zmieniać, zgodnie z zapowiedziami Ministerstwa Zdrowia.



Kto jest najbardziej narażony na zakażenie się wirusem SARS-CoV-19 i u kogo bardziej prawdopodobny jest ciężki przebieg choroby? Czy przebieg choroby COVID-19 jest bardzo niebezpieczny i kończy się często śmiercią? Czy koronawirus jest niebezpieczny tylko dla osób starszych?

Najbardziej narażone są osoby starsze, z chorobami przewlekłymi, osoby nieprzestrzegające podstawowych zasad higieny, osoby mające kontakt z chorymi.

Czynniki ryzyka ciężkiego przebiegu choroby COVID-19 to: wiek powyżej 60 lat, obniżona odporność, obecność chorób przewlekłych (np. cukrzyca, choroby układu krążenia czy układu oddechowego). Ciężki przebieg obserwuje się u 15–20% chorych, do zgonów dochodzi u 2–3% osób ze zidentyfikowanym zarażeniem.

U 80 procent chorych przebieg choroby jest łagodny, ciężkie powikłania występują u osób starszych, z obniżoną odpornością i chorobami przewlekłymi.



Jak się chronić przed zakażeniem?

Koronawirus SARS-CoV-2 jest wirusem otoczkowym tzn. jego otoczka zbudowana jest z głównie tłuszczu oraz dodatkowo białek, dzięki temu koronawirus jest podatny na działanie wszystkich rozpuszczalników lipidów i dlatego:

- Często, regularnie i dokładnie myj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 70%)
- Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania. Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – natychmiast wyrzuć chusteczkę

do zamkniętego kosza i umyj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 70%)

- Zachowaj bezpieczną odległość – co najmniej 2 metry odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę.
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust. Dłonie dotykają wielu powierzchni i mogą zbierać wirusy. Zanieczyszczone ręce mogą przenieść wirusa do oczu, nosa lub ust. W ten sposób możesz przenieść wirusa z powierzchni na siebie.
- Nie zaleca się używania masek na twarz przez zdrowych ludzi w celu zapobieżenia rozprzestrzenianiu się nowego koronawirusa.

- Unikaj dużych skupisk ludzkich oraz zatłoczonych miejsc publicznych.
- Unikaj bliskiego kontaktu z osobami chorymi, w szczególności z objawami ze strony układu oddechowego (tj. kaszel, katar).
- Unikaj odwiedzania rynków/targów lub innych miejsc, w których znajdują się żywe lub martwe zwierzęta i ptaki.
- Przestrzegaj zasad higieny żywności – jeść tylko w pewnych miejscach, pić wodę konfekcjonowaną.



Czy powinnam/powinieniem nosić maskę, aby uchronić się przed zakażeniem?

Nie zaleca się używania masek na twarz przez zdrowych ludzi, ma to jedynie sens w przypadku wystąpienia objawów ze strony układu oddechowego (kaszel lub kichanie). Noszenie maski zasłaniającej usta i nos może pomóc ograniczyć rozprzestrzenianie się niektórych chorób układu oddechowego, jednak stosowanie samej maski nie gwarantuje powstrzymania infekcji i powinno być połączone ze stosowaniem innych środków zapobiegawczych, w tym higieną rąk i zasadami ochrony podczas kaszlu czy kichania oraz unikaniem bliskiego kontaktu

z innymi ludźmi (co najmniej 2 metry odległości). WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) doradza racjonalne stosowanie masek.

Jak długo wirus może przetrwać na przedmiotach i powierzchniach?

Czas w którym wirus może przeżyć w temperaturze 4°C to 28 dni. W temperaturze 20°C wirus przetrwa około 2-5 dni.



Co zrobić w sytuacji, kiedy osoba wróciła z kraju, w którym występuje transmisja koronawirusa SARS-CoV-2 lub miała bliski kontakt z osobą zakażoną?

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś/byłaś w kraju, w którym istnieje podwyższone ryzyko zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2 i zaobserwowałeś objawy, takie jak gorączka, kaszel lub duszność to bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną oraz, unikając transportu publicznego i skupisk ludzi, zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie

określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego. Ze względów epidemiologicznych nie zgłaszaj się do Przychodni. W razie wątpliwości skontaktuj się z lekarzem zespołu telemedycznego Grupy LUX MED (poprzez platformę teleinformatyczną dostępną po zalogowaniu się na Portal Pacjenta) lub telefonicznie. Jeśli nie zaobserwowałeś wyżej wymienionych objawów, to przez kolejne 14 dni kontroluj stan zdrowia:

- 2 razy dziennie (rano i wieczorem) mierz temperaturę i zwróć uwagę na objawy grypopodobne (kaszel, gorączka, duszność);
- jeżeli po 14 dniach samoobserwacji nie wystąpiły wyżej wymienione objawy, zakończ kontrolę;

- jeżeli w ciągu 14 dni samoobserwacji poczujesz się źle, wystąpi gorączka, kaszel lub duszność, niezwłocznie skontaktuj się ze stacją sanitarno-epidemiologiczną lub, unikając transportu publicznego i skupisk ludzi, zgłoś się do oddziału zakaźnego lub obserwacyjno-zakaźnego.

W każdym przypadku niezbędne jest przestrzeganie zasad higieny, szczególnie częste mycie rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości, np. podczas podróży, dezynfekcja dłoni środkiem na bazie alkoholu.

Decyzję o nałożeniu kwarantanny podejmuje państwowy powiatowy inspektor sanitarny. Taka decyzja jest tożsama ze zwolnieniem lekarskim i nie ma potrzeby dodatkowego wystawienia e-ZLA przez lekarza.

Skąd czerpać aktualne i wiarygodne informacje odnośnie koronawirusa?

Niepokój to naturalny odruch występujący w przypadku pojawienia się nowego zagrożenia zdrowotnego. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem:

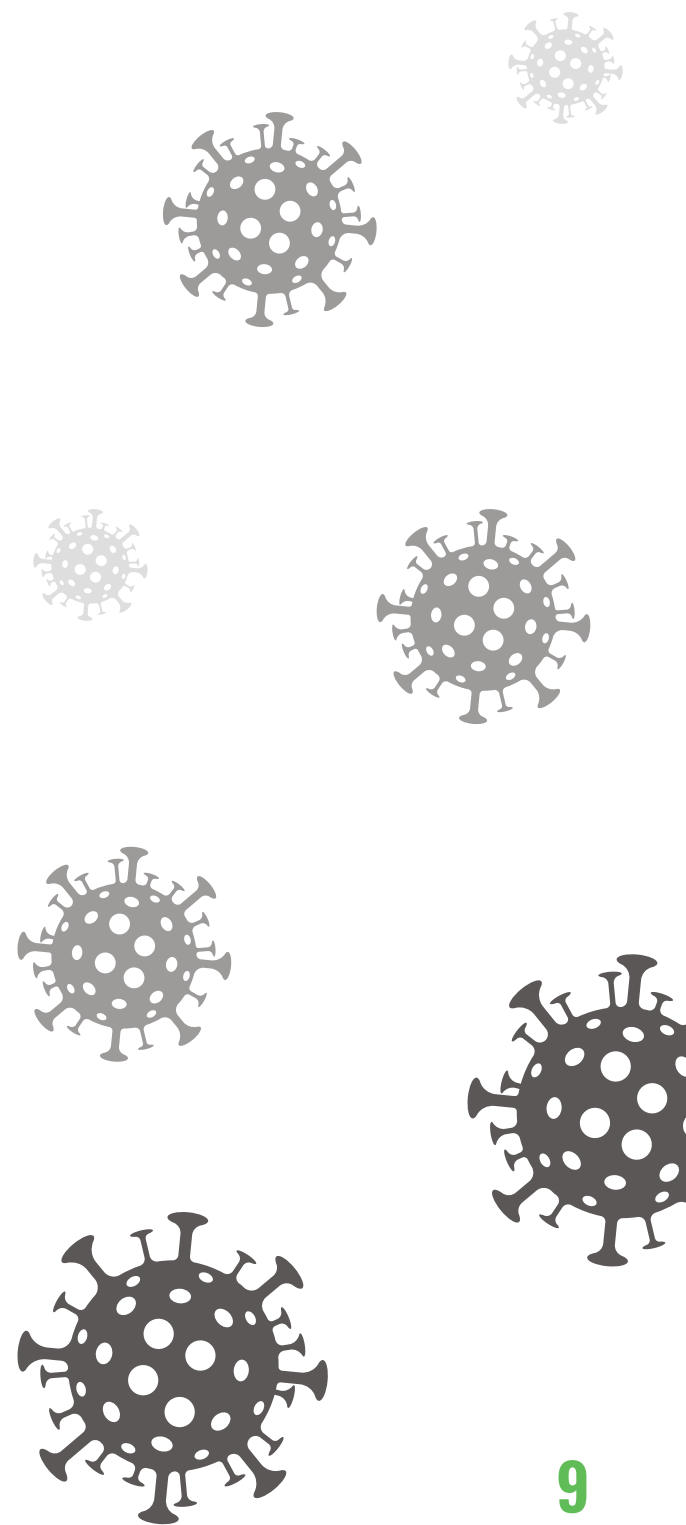
- World Health Organization (<https://www.who.int>)
- European Centre for Disease Prevention and Control (<https://www.ecdc.europa.eu>)
- Centers for Disease Control and Prevention (<https://www.cdc.gov>)
- Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny (www.pzh.gov.pl)

- Główny Inspektorat Sanitarny (<https://gis.gov.pl>)
- Ministerstwo Zdrowia (www.gov.pl/koronawirus)

Czy koronawirus przenosi się na pieniądzach, telefonach, klamkach, przyciskach w windzie? Czy psy i koty również mogą być źródłem zarażenia?

Tak, wirusy mogą przetrwać do kilku godzin na rzeczach, na których znajdują się wydzieliny, np. ślina. Należy pamiętać o myciu rąk.

Obecnie brak dowodów naukowych na przenoszenie koronawirusa SARS-CoV-2 przez psy i koty.



Czy żeby się nie zakazić, trzeba brać preparaty na wzmocnienie odporności, jeść czosnek i cebulę lub zażywać dużo witaminy C?

Preparaty witaminowe, mieszanki minerałów i witamin, wyciągi roślinne i zwierzęce i inne preparaty reklamowane jako “wzmacniacze odporności” nie mają wpływu na to, jak nasz system odpornościowy zareaguje w kontakcie z koronawirusem. Badania naukowe nie potwierdziły skuteczności tych preparatów w walce z koronawirusem. Ważny jest natomiast ogólny stan naszego organizmu, który zależy od higienicznego i zdrowego trybu życia.

Czy spryskiwanie ciała wódką, płynami zawierającymi chlor, smarowanie się olejem palmowym pomaga w walczeniu z koronawirusem? Czy alkohol chroni przed wirusem?

Żadna z tych substancji nie działa na koronawirusa, a może prowadzić do niepożądanego reakcji skórnej.

Picie alkoholu nie chroni przed wirusem. Alkohol obniża odporność organizmu. Wysokoprocentowy alkohol (min. 70%) jest natomiast dobrym środkiem dezynfekującym

Czy jeżeli zauważę u siebie objawy odpowiadające tym, które występują w przypadku zarażenia koronawirusem, powinnam/powinienem zgłosić się do przychodni lub na SOR?

ABSOLUTNIE NIE! Jeśli podejrzewasz zakażenie koronawirusem i pójdziesz do przychodni lub na SOR, będziesz zakażał innych. Zamiast tego bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału zakaźnego.

Skoro osoby starsze są wyróżnione jako narażone na poważne symptomy choroby, wywołanej koronawirusem, to czy powinnam/powinienem zastosować jakieś szczególne środki ostrożności w opiece nad moim Podopiecznym? Jak mogę go/siebie uchronić przed zarażeniem?

Aby uchronić się przed zarażeniem koronawirusem należy bezwzględnie stosować się do zaleceń Głównego Inspektora Sanitarnego, tj. przede wszystkim należy unikać zatłoczonych

miejsz publicznych, a także zachować min. 2 metry odległości od osób, które kaszlą lub kichają. Należy także bezwzględnie przestrzegać zasad higieny rąk – ręce myć często wodą z mydłem lub dezynfekować środkiem na bazie alkoholu oraz starać się nie dotykać brudnymi dłońmi ust, oczu oraz nosa. Więcej szczegółów można znaleźć na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego: <https://gis.gov.pl/kategoria/aktualnosci/>



Gdzie można znaleźć informacje na temat sytuacji epidemiologicznej w Niemczech/ Wielkiej Brytanii?

Aktualne ostrzeżenia, komunikaty i zalecenia dotyczące sytuacji epidemiologicznej można znaleźć na oficjalnych stronach instytucji rządowych. W Niemczech aktualności odnośnie sytuacji epidemiologicznej pojawiają

się na stronie Instytutu Kocho. W Wielkiej Brytanii informacje publikuje National Health Service – za pomocą kontaktu online (111 online coronavirus service) można także sprawdzić, czy w danym przypadku potrzebujemy pomocy medycznej. W Polsce aktualności odnośnie sytuacji epidemiologicznej publikuje Główny Inspektorat Sanitarny. Narodowy Fundusz Zdrowia uruchomił także całodobową infolinię o koronawirusie: tel. 800 190 590.

Na jakie wsparcie ze strony rodziny mogą liczyć?

W tej chwili pracujemy nad tym, aby uczulić Podopiecznych i ich rodziny na konieczność maksymalnej izolacji oraz udzielenia pomocy w zakresie wykonywania zakupów i zapewnienia środków higieny. Uważamy również, że jeżeli nie jest to konieczne, Opiekun nie powinien uczestniczyć w wydarzeniach, w których ma styczność z większą liczbą osób (targi, hipermarkety, pogrzeby, kościoły). Jeżeli jesteś proszona/ny o takie wyjście – masz prawo odmówić. Prosimy o uprzednie zgłoszenie tego do swojego PCM.



Czy jeżeli jestem w Niemczech to jestem bezpieczna/y, czy lepiej wrócić do Polski?

Wirus COVID-19 rozprzestrzenia się obecnie po całej Europie – w Polsce również. Jeżeli jesteś w Niemczech uważamy, że najlepiej będzie, jeżeli pozostaniesz na miejscu. Dlaczego? Przede wszystkim dlatego, że Niemcy są jednym z krajów o najlepszej dostępności leków i najlepszej opiece zdrowotnej. Ma to potwierdzenie w międzynarodowych statystykach. Niestety Polska w tych rankingach zajmuje odległe miejsca.

Czy w przypadku zamknięcia granic istnieje możliwość powrotu do Polski?

Tak, osoby z prawem stałego pobytu mogą bez problemu wrócić do domu. Na przejściach granicznych, najczęściej pracują pielęgniarze, których zadaniem jest sprawdzanie temperatury ciała osób udających się na terytorium danego kraju i wdrażane są środki bezpieczeństwa. W piątek (13.03.2020), podjęta została decyzja, że osoby powracające z zagranicy zostaną objęte czternastodniową kwarantanną domową.



Czy Promedica24 dalej rekrutuje Opiekunki i Opiekunów do pracy w Niemczech?

Promedica24 cały czas rekrutuje nowych Opiekunów! Organizujemy wyjazdy i świadczymy usługi opieki dla naszych Klientów/Pacjentów. Jednak ze względu na obecną sytuację w kraju i całej Europie związaną ze zwiększoną zachorowalnością na COVID-19, wdrożyliśmy nowe standardy obsługi potencjalnych kandydatów, a także dbamy o bezpieczeństwo podróży i pracy na kontrakcie. Podróż do Niemiec odbywa się małymi, firmowymi busami bez narażania na kontakt z dużą grupą osób. W busach przebywa maksymalnie 5-6 osób oraz kierowca.

Gdzie mam się zgłosić, aby uzyskać więcej informacji odnośnie mojego kontraktu i wszystkich szczegółów z nim związanych?

Opiekunki i Opiekunowie Promedica24, w razie dodatkowych pytań, mają do dyspozycji pracowników firmy, Opiekunów Kontraktów (PCM) oraz Infolinię:

- 022 250 5566 (tel. stacjonarny)
- 662 162 068 (tel. komórkowy)

