

Ogłoszenie

Szanowni Rodzice, zgodnie z rekomendacją MEN oraz GIS, jak też w oparciu o wzajemny szacunek i odpowiedzialność za zdrowie dzieci oraz własne, apelujemy o pozostawianie chorych dzieci w domach.

Wytyczne w zakresie zachowania podstawowych środków ostrożności w okresie nasilonych zachorowań na grypę oraz w celu zapobiegania innym infekcjom wirusowym:

- **Należy często myć ręce**

Trzeba pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60 %). Mycie rąk ww. metodami zabija wirusy, jeśli znajdują się na rękach. Wirusy mają zdolność do krótkotrwałego przebywania na powierzchniach i przedmiotach, jeśli skażone zostały wydzieliną oddechową (w trakcie kaszlu, czy kichania) osób chorych. Istnieje ryzyko przeniesienia wirusów z zanieczyszczonych powierzchni na rękach np. dotykając twarzy lub pocierając oczy. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia

- **Stosować zasady ochrony podczas kichania i kaszlu**

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60 %). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów. Jeśli nie przestrzega się tej zasady można łatwo zanieczyścić przedmioty, powierzchnie lub dotykane, np. przy powitaniu, osoby.

- **Zachować bezpieczną odległość**

Należy zachować co najmniej 1 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha i ma gorączkę. Gdy ktoś z chorobą układu oddechowego, kaszle lub kicha, wydala pod ciśnieniem małe kropelki zawierające wirusa. Jeśli jest się zbyt blisko, można wdychać wirusa.

- **Unikać dotykania oczu, nosa i ust**

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się zarazków z powierzchni na siebie.

- **Należy pamiętać, że będąc chorym, mając: gorączkę, kaszel, trudności w oddychaniu, po powrocie z krajów gdzie szerzy się koronawirus, jeśli nie upłynęło 14 dni od powrotu – NIE należy przychodzić do szkoły**

- **Należy niezwłocznie zasięgnąć pomocy medycznej** – udać się na oddział zakaźny albo obserwacyjno-zakaźny, zgodnie z wytycznymi zamieszczonymi w Komunikacie krajowego konsultanta w dziedzinie chorób zakaźnych (<https://gis.gov.pl/aktualnosci/komunikat-krajowego-konsultanta-w-dziedzinie-chorych-z-akaznych/>). Należy przy tym pamiętać, żeby unikać środków komunikacji publicznej, aby nie narażać innych osób. Zaleca się osłonięcie ust i nosa масечка ochronną, która stanowi pierwszą barierę ochronną dla otoczenia.
- **Będąc chorym i mając bardzo złe samopoczucie, ale gdy nie podróżowało się do krajów, w których szerzy się koronawirus** – NIE należy od razu podejrzewać u siebie zakażenia koronawirusem. Jednak w dbałości o własne zdrowie NIE należy przychodzić do szkoły, należy pozostać w domu i zasięgnąć porady lekarza rodzinnego. Objawy ze strony układu oddechowego z towarzyszącą gorączką mogą mieć wiele przyczyn np. wirusową (wirusy grypy, adenowirusy, rynowirusy, koronawirusy, wirusy paragrypy), czy bakteryjną (pałeczka *Haemophilus influenzae*, pałeczka krztuśca, chlamydia, mykoplazma).
- **Mając łagodne objawy ze strony układu oddechowego, gdy nie podróżowało się do krajów, w których szerzy się koronawirus** należy starannie stosować podstawowe zasady higieny oddychania oraz higieny rąk i pozostać w domu do czasu powrotu do zdrowia, jeśli to możliwe.
- **Unikać spożywania surowych lub niedogotowanych produktów pochodzenia zwierzęcego**
Ostrożnie obchodzić się z surowym mięsem, mlekiem lub narządami zwierzęcymi, aby uniknąć krzyżowego zanieczyszczenia poprzez niegotowaną żywność, zgodnie z dobrymi zasadami bezpieczeństwa żywności.
- **Zapobiegać innym chorobom zakaźnym poprzez szczepienia**, np. przeciwko grypie.
W zależności od sezonu epidemicznego, w Polsce rejestruje się od kilkuset tysięcy do kilku milionów zachorowań i podejrzeń zachorowań na grypę i zachorowania grypopodobne rocznie. Szczyt zachorowań ma miejsce zwykle między styczniem a marcem. Ostre infekcje wirusowe mogą sprzyjać zakażeniom innymi czynnikami infekcyjnymi, w tym wirusami. Nie należy jednak traktować szczepień ochronnych przeciwko grypie jako sposobu zapobiegania zakażeniom koronawirusem.
- **Dbać o odporność**, wysypiać się, dbać o kondycję fizyczną, racjonalne odżywianie.