

**Zarządzenie Nr 13/2020**  
**Kierownika Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie**  
**w Aleksandrowie Kujawskim**  
**z dnia 31 lipca 2020 r.**

**w sprawie weryfikacji oceny ryzyka zawodowego dla poszczególnych grup pracowniczych w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Aleksandrowie Kujawskim.**

Na podstawie art. 4 ust. 6 pkt 5 Regulaminu Organizacyjnego Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Aleksandrowie Kujawskim przyjętego uchwałą Nr 330/2018 Zarządu Powiatu Aleksandrowskiego z dnia 26 czerwca 2018r. w sprawie uchwalenia Regulaminu organizacyjnego Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Aleksandrowie Kujawskim wraz ze zmianami), art. 226 ustawy z dnia 26 czerwca 1974 roku – Kodeks pracy (t.j. Dz. U. 2020r., poz. 1320) oraz §39 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. z 2003 r. Nr 169, poz. 1650 ze zm.) zarządza się, co następuje:

- §1. Dokonuje się aktualizacji oceny ryzyka zawodowego dla poszczególnych grup pracowniczych w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Aleksandrowie Kujawskim w związku z wystąpieniem pandemii choroby zakaźnej covid-19.
- §2. Aktualizacja oceny ryzyka zawodowego dla poszczególnych grup pracowniczych w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Aleksandrowie Kujawskim w związku z wystąpieniem pandemii choroby zakaźnej covid-19 stanowi załącznik nr 1 do niniejszego zarządzenia.
- §3. Wykonanie zarządzenia powierza się pracownikowi zajmującemu się sprawami kadrowymi Centrum.
- §4. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

**Kierownik**  
**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie**

  
**Małgorzata Wesner**

## **AKTUALIZACJA OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO DLA POSZCZEGÓLNYCH GRUP PRACOWNICZYCH W POWIATOWYM CENTRUM POMOCY RODZINIE W ALEKSANDROWIE KUJAWSKIM W ZWIĄZKU Z WYSTĄPIENIEM PANDEMII CHOROBY ZAKAŻNEJ COVID-19**

Celem dokumentu jest zapoznanie pracowników Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Aleksandrowie Kujawskim z nowym elementem oceny ryzyka – zagrożenie epidemiologiczne SARS-CoV-2.

### **COVID-19 - ogólne informacje**

W dniu 11.03.2020r Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła pandemię choroby zakaźnej COVID-19, co oznacza, że koronawirus SARS-CoV-2 rozprzestrzeni się na całym świecie. W dniu 12.03.2020r. w Polsce wprowadzono stan zagrożenia epidemicznego zgodnie z *ustawą o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi, następnie 20.03.2020r.* ogłoszono stan epidemii.

SARS-CoV-2 -należy do grupy betakoronawirusów i jest bardzo zbliżony do SARS-CoV odpowiedzialnego za epidemię ostrego zapalenia płuc, która pojawiła się w listopadzie 2002 r. Koronawirus SARS-CoV-2 należy do tego samego typu wirusów co SARS i MERS. SARS-CoV-2 odpowiedzialny jest za wywoływanie choroby COVID-19.

### **Przebieg zakażeń COVID-19 jest zróżnicowany:**

Od bezobjawowego, przez łagodną chorobę układu oddechowego (podobną do przeziębienia), po ciężkie zapalenie płuc z zespołem ostrej niewydolności oddechowej i/lub niewydolnością wielonarządową. W około 80% przypadków choroba przebiega łagodnie. Ciężki przebieg choroby obserwuje się u 1 osoby na 6 osób. Prawdopodobnie jest możliwe zarażenie się od osób, które są zarażone, ale u których nie pojawiły się objawy. Okres inkubacji, czyli okres między ekspozycją organizmu na wirusa a początkiem objawów może wynosić 2 - 14 dni zgodnie z wytycznymi WHO.

### **Zwiększone ryzyko zakażenia się COVID-19 występuje poprzez:**

- kontakt bezpośredni z osobą chorą np. w pracy, przebywanie w tym samym pomieszczeniu, wspólne podróżowanie lub mieszkanie razem,
- podróżowanie do regionu, w którym wybuchła epidemia w ciągu 14 dni przed pojawieniem się objawów,
- przebywanie w miejscu udzielania pomocy medycznej, gdzie przebywali i byli leczeni chorzy na COVID-19.

### **Możliwość zakażenia się COVID-19**

Zakażenie koronawirusem COVID-19 może wystąpić u ludzi w KAŻDEJ grupie wiekowej. Jednak najcięższy przebieg choroby zaobserwowano u osób starszych, u których rozpoznano wcześniej choroby przewlekłe np. cukrzycę, zaburzenia neurologiczne, choroby układu sercowo-naczyniowego oraz zaburzenia odporności. Analiza zachorowań pokazuje, że częściej

chorują mężczyźni niż kobiety. Natomiast najmniejszy współczynnik zachorowań zaobserwowano u dzieci (ok. 1-2% wszystkich przypadków).

### **Żywotność koronawirusa**

Jego przetrwanie zależy od kilku czynników: temperatury, wilgotności, obecności substancji, w których może przetrwać, a nawet promieniowania UV.

- w temperaturze 4°C (czyli np. w lodówce) wirus może przeżyć około 4 tygodni (niższe temperatury pomagają w utwardzeniu ochronnej powłoki, która otacza cząsteczki wirusa, a to z kolei pozwala mu przetrwać wystarczająco długo),
- w temperaturze 12°C wirus może przeżyć 10 dni,
- w temperaturze pokojowej, czyli około 20-22°C wirus może przeżyć 2 dni (dłużej jeśli są sprzyjające warunki, czyli jest sporo materiału biologicznego, w którym ten wirus ma szansę dłużej egzystować),
- w temperaturze około 30°C wirus będzie żył dużo krócej, około jednego dnia.

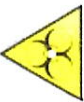
### **DO OBOWIĄZKÓW PRACOWNIKÓW W ZWIĄZKU Z ZAGROŻENIEM EPIDEMICZNYM SARS-CoV-2 NALEŻY:**

1. Zapoznanie się i przestrzeganie postanowień zawartych w niniejszej ocenie ryzyka.
2. Bezwzględne przestrzeganie procedur higieniczno-sanitarnych oraz wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego i wytycznych rządowych w zakresie zapobiegania epidemii COVID-19 (<https://gis.gov.pl/bez-kategorii/dekalog-bezpiecznego-zachowania-podczas-epidemii-koronawirusa/>).
3. Bezwzględne przestrzeganie obowiązujących wytycznych, procedur, instrukcji, zasad postępowania oraz środków zapobiegawczych, które zostały wprowadzone w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Aleksandrowie Kujawskim w celu zminimalizowania ryzyka epidemicznego i ochrony zdrowia pracowników w związku z zagrożeniem koronawirusem SARS-CoV-2.



<p>..... oznaczenie Pracodawcy</p>		<p><b>KARTA AKTUALIZACJI OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO</b></p>		<p><b>Data oceny:</b> 31 lipca 2020r.</p>	<p><b>Nr karty:</b> 1/ORZ/2020</p>
<p><b>Karta aktualizacji dotyczy stanowisk:</b> <i>Pracownik administracyjno-biurowy, sprzątaczką, pracownik socjalny</i></p>		<p><b>Sporządził:</b> Mariusz Możdżeń</p>		<p><b>Podpisy:</b> .....</p>	
<p><b>PROTOKÓŁ Z PRZEGLĄDU OCENY RYZYKA</b></p>		<p>30 czerwca 2020 r. DATA PRZEGLĄDU</p>		<p>Zatwierdził: 31.07.2020 r..... Data i podpis</p>	
<b>Lp.</b>	<b>CZYNNIK WSKAZUJĄCY DO PODJĘCIA DZIAŁAŃ AKTUALIZACJI OCENY RYZYKA</b>	<b>II</b>	<b>WYNIK PRZEGLĄDU</b>		
<b>I</b>		<b>III</b>			
1.	Zmiana technologii na stanowisku pracy	-			
2.	Zmiana organizacji pracy na stanowisku	+			
3.	Wypadki, choroby zawodowe	-			
4.	Awarie, wybuch, inne nieprzewidziane zdarzenia mające wpływ na bezpieczeństwo techniczne instalacji i bezpieczeństwo pracy załogi	-			
5.	Postęp wiedzy medycznej dot. oddziaływania czynników szkodliwych na zdrowie ludzi	-			
6.	Wniosek lekarza prowadzącego profilaktyczną opiekę zdrowotną nad pracownikami	-			
7.	Pogorszenie wyników profilaktycznych badań lekarskich pracowników.	-			
8.	Środki zapobiegawcze i ochronne są nieodpowiednie lub niewystarczające	+			
9.	Wnioski do Pracodawcy o powołanie zespołu i ponowną analizę ryzyka zawodowego	-			
10.	Ogłoszenia stanu zagrożenia epidemiologicznego	+			
11.	Inne.....	-			
<b>WNIOSKI:</b>		<p>Z uwagi na ogłoszenie stanu zagrożenia epidemiologicznego, niezbędne jest podjęcie środków zapobiegawczych na stanowiskach pracy i zmianę organizacji pracy. W związku z powyższym Dokument Oceny ryzyk zawodowego wymagał aktualizacji.</p>			
<p><b>Dokumenty odniesienia i źródła informacji:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dokument opracowano na podstawie udostępnionych informacji.</li> <li>- Norma PN - N 18002</li> <li>- Wytyczne organów zewnętrznych, w tym Głównego Inspektoratu Sanitarnego.</li> <li>- Zakresy obowiązków</li> <li>- Instrukcje BHP, Procedury</li> <li>- Tabela norm przydziału odzieży i obuwia roboczego i środków ochrony indywidualnej</li> </ul>					

**ZAGROŻENIA BIOLOGICZNE**


ZAGROŻENIE Kategoria czynnika 	Źródło		Działanie na człowieka (skutek)	Działania profilaktyczne obecnie stosowane na stanowisku pracy	Prawdopodobieństwo zdarzenia – Ciężkość następstw	Oszacowane ryzyko	Dodatkowe działania techniczne/organizacyjne, jakie należy podjąć w celu zmniejszenia ryzyka	Ryzyko po zastosowaniu działań
	Droga przenoszenia							
<b>W TRAKCIE TRWANIA EPIDEMII CHORÓB ZAKAŹNYCH</b>								
Mikroorganizmy (wirusy) w tym zakażenia wirusowe w stanach epidemii (m.in. COVID- 19)	Ludzie: kontakt z współpracownikami, osobami trzecimi, 1) powietrzno- kropelkowe, 2) bezpośrednio.	1) biegunka, 2) kaszel, 3) bóle mięśni i stawów, 4) zapalenie płuc, oskrzeli 5) bóle głowy 6) duszności (kłopoty z oddychaniem). 7) niewydolność oddechowa, 8) śmierć	1. Unikanie przebywania w otoczeniu osób chorych- korzystanie chorych pracowników z L4. 2. Zapewnienie pracownikom środków ochrony indywidualnej (maseczki, rękawice, przyłbice). 3. Dostęp do środków czystości. 4. Umieszczenie w pomieszczeniach sanitarno-higienicznych instrukcji prawidłowego mycia rąk. 5. Utrzymywanie w czystości pomieszczeń higieniczno-sanitarnych. 6. Częste mycie rąk i dbanie o higienę. 7. Zapewnienie dostępu do apteczki. 8. Utrzymanie w porządku i w czystości pomieszczeń pracy. 9. Zapewnienie dozowników z żelami/płynami do dezynfekcji rąk. 10. Zapewnienie termometru w celu kontroli temperatury w przypadku wystąpienia niepokojących objawów wśród pracowników. 11. Obowiązek zasłaniania przez osoby trzecie w Centrum nosa i ust. 12. Obowiązek zapewnienia dystansu społecznego	1. Unikanie przebywania w otoczeniu osób chorych- korzystanie chorych pracowników z L4. 2. Zapewnienie pracownikom środków ochrony indywidualnej (maseczki, rękawice, przyłbice). 3. Dostęp do środków czystości. 4. Umieszczenie w pomieszczeniach sanitarno-higienicznych instrukcji prawidłowego mycia rąk. 5. Utrzymywanie w czystości pomieszczeń higieniczno-sanitarnych. 6. Częste mycie rąk i dbanie o higienę. 7. Zapewnienie dostępu do apteczki. 8. Utrzymanie w porządku i w czystości pomieszczeń pracy. 9. Zapewnienie dozowników z żelami/płynami do dezynfekcji rąk. 10. Zapewnienie termometru w celu kontroli temperatury w przypadku wystąpienia niepokojących objawów wśród pracowników. 11. Obowiązek zasłaniania przez osoby trzecie w Centrum nosa i ust. 12. Obowiązek zapewnienia dystansu społecznego	M	Ś	Stosować działania profilaktyczne na obecnym poziomie. DODATKOWO: 1) bieżące opatrkiwanie ran opatrunkami, 2) w uzasadnionych przypadkach, egzekwować stosowania SOI. <b>W trakcie trwania epidemii chorób zakaźnych dodatkowo zaleca się:</b> 1. Prowadzenie codziennej ewidencji/listy osób wchodzących/wychodzących do/z Centrum w celu ustalenia ewentualnych potencjalnych osób zagrożonych zakażeniem w przypadku wystąpienia zachorowania. 2. Umieszczenie na drzwiach wejściowych do Centrum informacji o obowiązku bieżącej dezynfekcji rąk przez osoby wchodzące i stosowaniu ochrony ust i nosa. 3. Zapewnienie dozownika umożliwiającego dezynfekcję rąk osobom trzecim. 4. Wyznaczenie miejsca lub pomieszczenia i zapewnienie odpowiednich środków, gdzie będzie możliwe odizolowanie osoby, u której zdiagnozowano objawy chorobowe. 5. Stosowanie maseczek ochronnych – jednorazowych przez pracowników w przypadku braku możliwości zapewnienia odległości min 1,5 metra od innych stanowisk. 6. Jeśli możliwe - zmiana organizacji pracy, ograniczenie do minimum kontaktu bezpośredniego z innymi osobami. 7. Zapewnienie narzędzi umożliwiających pracę zdalną. 8. W chwili stwierdzenia wystąpienia wirusa zastosowanie innych działań w celu dezynfekcji pomieszczeń poprzez	Ś

**AKTUALIZACJA DOKUMENTU OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO  
W OPARCIU O WYMAGANIA NORMY PN - N 18002**

					pracowników min. 1,5 metra od siebie.			ozonowanie lub promieniowanie ultrafioletowe.	
<b>Ryzyko zawodowe po wdrożeniu dodatkowych działań kształtuje się na poziomie <i>Srednim DOPUSZCZALNYM</i></b>									



AKTUALIZACJA DOKUMENTU OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO  
W OPARCIU O WYMAGANIA NORMY PN - N 18002

ZAGROŻENIA PSYCHOFIZYCZNE						
Zagrożenia	Źródło czynnika - przy jakiej pracy występuje	Możliwy skutek (uraz, pogorszenie stanu zdrowia, choroba)	Działania profilaktyczne obecnie stosowane na stanowisku pracy	Prawdopodobieństwo zdarzenia -	Ciężkość następstw	Oszacowane ryzyko
<p>1) Czynniki psychofizyczne w związku z ogłoszeniem epidemii zakaźnych, chorób (m.in. COVID-19)</p> 	<p>1) izolacja, brak kontaktu z ludźmi związane ze zmianą sposobu pracy (m.in. praca zdalna), wprowadzanie zmian organizacyjnych w Centrum, 2) przebywanie w pracy - kontakt ze współpracownikami, osobami trzecimi, utrudnione, nowe warunki wykonywania pracy zdalnej (nieprzystosowanie do pracy zdalnej w warunkach jednoczesnej obecności innych domowników), 3) niepewność związana ze stabilnością utrzymania zatrudnienia (obawa przed utratą pracy/ źródła dochodu), 4) dezinformacja lub brak informacji dotyczących dostępnych dla pracownika rozwiązań epidemii, 5) niepewność związana z niedostateczną znajomością procedur/środków podjętych przez pracodawcę w celu</p>	<p>1) stres, 2) osłabienie, 3) spadek odporności organizmu, 4) złe samopoczucie, 5) bóle głowy, 6) zaburzenia snu, 7) choroby układu pokarmowego, 8) nerwica, 9) zaburzenia nastroju, 10) zaburzenia lekowe, 11) niepokój, 12) problemy z koncentracją, 13) pogorszenie objawów choroby przewlekłej, zwiększone spożycie psychoaktywnych (alkohol, papierosy itp.), 14) nadpobudliwość lub wycofanie społeczne, 15) niecierpliwość 16) agresja.</p>	<p>Działania profilaktyczne obecnie stosowane na stanowisku pracy</p> <p>1) zapewnienie dostępu do środków dezynfekcyjnych oraz wymaganych środków ochrony, 2) popularyzacja wiedzy na temat radzenia sobie ze skutkami czynnika psychofizycznego, rozmowa z pracownikami w celu oceny stanu psychofizycznego.</p>	<p>P</p>	<p>Ś</p>	<p>Ś</p>
			<p>Utrzymywanie działań profilaktycznych na obecnym poziomie.</p> <p><b>W trakcie trwania epidemii chorób zakaźnych dodatkowo zaleca się:</b></p> <p>1) ćwiczenia antystresowe, 2) podejmowanie aktywności rozluźniających, 3) bieżące informowanie pracowników o możliwościach dostępnych dla nich rozwiązań prawnych podejmowanych w czasie zwalczania epidemii chorób zakaźnych, 4) ograniczanie zbędnych rozmów wśród pracowników, które potęgują/nasilają negatywne skutki istniejącej sytuacji, 5) informowanie pracowników o możliwości konsultacji online lub infolinii ze specjalistą (psycholog, psychiatra, itp.), 6) bieżące zgłaszanie złego samopoczucia, zdrowia fizycznego, psychicznego, itp., 7) skupianie się na codziennych czynnościach/obowiązках podczas pracy, 8) dbanie o higienę.</p>			<p>M</p>


AKTUALIZACJA DOKUMENTU OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO  
W OPARCIU O WYMAGANIA NORMY PN - N 18002

	8)	zminimalizowania ryzyka zakażenia, obawa o własne zdrowie i zdrowie najbliższych (zakażenie w pracy).											
<p><b><i>Ryzyko zawodowe po wdrożeniu dodatkowych działań kształtuje się na poziomie <u>MAŁYM</u></i></b></p>													



AKTUALIZACJA DOKUMENTU OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO  
W OPARCIU O WYMAGANIA NORMY PN – N 18002

**ZAGROŻENIA CZYNNIKAMI CHEMICZNYMI**

Zagrożenia	Źródło czynnika – przy jakiej pracy występuje	Możliwy skutek (uraz, pogorszenie stanu zdrowia, choroba)	Działania profilaktyczne obecnie stosowane na stanowisku pracy	Prawdopodobieństwo zdarzenia -	Częstość następstw	Oszacowane ryzyko	Dodatkowe działania techniczne/organizacyjne jakie należy podjąć w celu zmniejszenia ryzyka	Ryzyko po zastosowaniu dodatkowych działań korygujących
<p>Czynniki chemiczne w związku z ogłoszeniem epidemii chorób zakaźnych, (m.in. COVID-19)</p> 	<p>1) substancje wykorzystywane w trakcie trwania epidemii chorób zakaźnych (środki dezynfekcyjne, żele/płyny antybakteryjne, itp.), 2) brak zapewnionych kart charakterystyki substancji chemicznych i ich mieszanin, przechowywanie substancji chemicznych i ich mieszanin w sposób niezgodny z kartami charakterystyk.</p>	<p>1) podrażnienie górnych dróg oddechowych, 2) zatrucia, 3) złe samopoczucie, 4) wysuszenie/podrażnienie skóry związczą rąk, 5) alergie skórne.</p>	<p>1) szkolenia BHP, 2) badania profilaktyczne, 3) zapewniona wentylacja,</p>	<b>P</b>	<b>M</b>	<b>M</b>	<p>• Dodatkowe działania techniczne/organizacyjne jakie należy podjąć w celu zmniejszenia ryzyka</p> <p>Utrzymywanie działań profilaktycznych na obecnym poziomie. DODATKOWO: 1) dbanie o okresowe przeglądy systemów wentylacyjnych, 2) nie dopuszczanie do wykonywania pracy pracowników z przeciwwskazaniami medycznymi, 3) zapewnienie kart charakterystyki stosowanych środków dezynfekcyjnych i antybakteryjnych i zapoznanie z nimi pracowników, producenta środków myjąco-dezynfekcyjnych, 5) nawilżające/ochronne do rąk), 6) przechowywanie substancji chemicznych w oryginalnych opakowaniach.</p>	<b>M</b>

**Ryzyko zawodowe po wdrożeniu dodatkowych działań kształtuje się na poziomie MAŁYM**

**AKTUALIZACJA DOKUMENTU OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO  
W OPARCIU O WYMAGANIA NORMY PN – N 18002**

## Wybrane zasady postępowania z koronawirusem SARS-COV2 wg Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) do stosowania przez pracowników Starostwa Powiatowego w Aleksandrowie Kujawskim

### 1. Regularnie myj ręce:

Mycie rąk to najprostszy i najskuteczniejszy sposób, który pomaga uniknąć zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2. Ważne jest w tym przypadku użycie mydła z wodą lub środka dezynfekującego na bazie alkoholu (o stężeniu min. 60%). Koronawirusem możesz zakażać się nie tylko poprzez bezpośredni kontakt z zakażonym SARS-CoV-2, ale też przy okazji dotknięcia powierzchni, której wcześniej dotykała osoba chora. Myj dokładnie ręce za każdym razem, gdy wracasz z miejsca publicznego.



Źródło: <https://www.medonet.pl/koronawirus/poradnik,koronawirus-dotarl-do-polski--kiedy-nalez-y-myc-rece--by-sie-nie-zarazic-,artykul,74637201.html>

### 2. Czyść przedmioty wokół siebie:

Koronawirus SARS-CoV-2 jest podatny na działanie wszystkich rozpuszczalników lipidów. Pamiętaj o czyszczeniu wszelkich powierzchni, które na co dzień dotykamy, a w szczególności przedmiotów codziennego użytku takich jak: komputer, telefon i inne. To tam zwykle znajduje się najwięcej zarazków.



Źródło: <https://techno-senior.com/2020/04/15/dezynfekcja-przedmiotow-telefonu-kluczy-kart-bankowych-i-ubran/>

### 3. Unikaj podróży, także podróży służbowych:

Jeśli masz gorączkę lub kaszel, unikaj podróży. Jeśli nie możesz zrezygnować z wyjazdu, gdy tylko zaobserwujesz u siebie niepokojące objawy, natychmiast poinformuj o tym załogę samolotu, autobusu czy pociągu. Zostań w domu.

### 4. Kichaj we właściwy sposób:

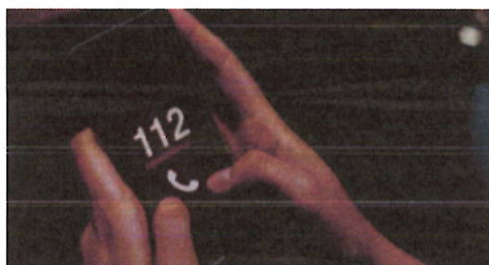


Kichając, zasłaniaj usta i nos chusteczką. Jeśli nie masz jej pod ręką użyj rękawa, by zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusów. Zużyta chusteczkę higieniczną wrzuć natychmiast do kosza na śmieci, a jeśli jest taka możliwość, do muszli klozetowej. Dokładnie umyj ręce.



Źródło: <https://zdrowie.radiozet.pl/Choroby/Historia-choroby/Powstrzymanie-kichania-moze-prowadzic-do-obrazen.-Rzadki-przypadek>

5. Postępuj według procedur Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz Głównego Inspektora Sanitarnego (GIS) WHO oraz GIS przypomina, że w przypadku podejrzenia u siebie koronawirusa nie należy zgłaszać się do lekarza rodzinnego czy na SOR.



Źródło: <https://elipsa.pl/pl/p/Numer-alarmowy-112-Aleksandra-Skrabacz%2C-Milena-Domasiewicz/1155>

6. Jesteś chory, izoluj się od innych:

Izolacja domowa to najlepszy sposób na to, by nie zarażać innych osób i nie rozprzestrzeniać wirusa. Nie spotykaj się z rodziną i znajomymi, unikaj miejsc publicznych. Jedz z oddzielnych naczyń i używaj oddzielnych przedmiotów codziennego użytku.



Źródło: <https://pulsmedycyny.pl/koronawirus-sars-cov-2-zalecenia-dla-zakazonych-pozostajacych-w-izolacji-domowej-986497>

7. Masz duszności, wezwij natychmiast **pomoc**:

Jeśli zauważysz u siebie duszności, natychmiast wezwij pomoc medyczną. Kontaktując się

z ratownictwem/sanepidem, poinformuj szczegółowo o swoim stanie i przebytych ostatnio podróżach/kontaktach z osobami z kwarantanny lub zarażonych koronawirusem.



Źródło: <https://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/7,101580,23178340,dusznosc-przyczyny-objawy-rodzaje-leczenie-dusznosci.html>

8. Niepokój jest naturalny, zachowaj spokój i rozsądek:

WHO zdaje sobie sprawę z tego, że możesz czuć niepokój, a nawet strach, szczególnie jeśli mieszkasz w kraju dotkniętym koronawirusem. Zachowaj jednak trzeźwość umysłu. Czerp wiedzę z rzetelnych źródeł. Im więcej sprawdzonych informacji dotrze do naszych społeczności, tym większe jest prawdopodobieństwo, że nie dojdzie do paniki, która z pewnością nie pomaga w walce z koronawirusem.

