|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Czym jest koronawirus?  **Koronawirus** to nowy, bardzo zaraźliwy wirus wywołujący chorobę o nazwie **COVID-19**. Choroba ta atakuje **płuca i drogi oddechowe**.  Koronawirus ma objawy **podobne do grypy**, jednak jest znacznie bardziej groźny. W większości przypad-ków nie jest śmiertelny, jednak osoby starsze, osoby cierpiące na inne choroby oraz osoby o obniżonej odporności są narażone na znacznie poważniejszy przebieg choroby, w tym śmierć. Oznacza to, że **możesz być w grupie wysokiego ryzyka!**  Objawami na które należy zwrócić uwagę są:   * **wysoka temperatura** – twoje ciało, a w szcze-gólności czoło i klatka piersiowa, wydają się gorące w dotyku, jednocześnie jest ci zimno  i masz dreszcze * **ciągły kaszel i duszności** – nieustępujący kaszel, którego wcześniej nie miałeś/aś, odczucie trudności ze złapaniem oddechu * **ból w klatce piersiowej**   U niektórych osób choroba może przebiegać lekko lub zupełnie bezobjawowo (nie będziesz wtedy odczuwać powyższych objawów), **bardzo ważne jest jednak aby nie zarażać innych osób i nie ryzykować zarażeniem się od innych**.  **Koronawirus jest szczególnie groźny dla:**   * **osób powyżej 70 roku życia** * **osób z innymi przewlekłymi chorobami** * **osób z osłabionym systemem odporności  (np. przeziębionych)** * **kobiet w ciąży** | Jeśli mieszkasz w placówce:   * **Pamiętaj o środkach ostrożności!** * Ogranicz wychodzenie poza placówkę do niezbędnego minimum lub (jeśli możesz) całkowicie * Poinformuj rodzinę i znajomych aby cię nie odwiedzali – kontaktuj się z nimi telefonicznie lub przez internet * Przestrzegaj zaleceń personelu placówki * Unikaj przebywania w większych grupach, jeśli to możliwe staraj się przebywać jak najwięcej w swoim pokoju * Używaj chusteczek higienicznych (może być również papier toaletowy lub ręcznik papierowy); zużyte chusteczki wyrzucaj od razu do kosza, często opróżniaj kosz * Ubrania przeznaczone do prania pakuj do worków foliowych; nie potrząsaj ubraniami (możesz rozprzes-trzeniać w ten sposób wirusa); podobnie postępuj z koszem, do którego wyrzucasz chusteczki * Jeśli w łazience brakuje mydła, poinformuj o tym natychmiast personel placówki * Jeśli masz dyżur na kuchni lub zmywaku – myj naczynia i sztućce detergentem i szczególnie dokładnie; myj jak najczęściej ręce wodą i mydłem; nie kichaj i nie kaszl w pobliżu żywności i naczyń * **Informuj personel placówki jeśli czujesz się źle lub jeśli zauważysz objawy u współmieszkańców** * Jeśli potrzebujesz leków, poinformuj o tym personel placówki * **Jeśli odczuwasz niepokój związany z epidemią, nie wiesz czym jest koronawirus i jak unikać zarażenia lub masz inne wątpliwości** – porozmawiaj z perso-nelem placówki | Jeśli żyjesz poza placówką:   * **Pamiętaj o środkach ostrożności!** * Ogranicz poruszanie się po mieście do niezbęd-nego minimum * Unikaj skupisk ludzi i komunikacji miejskiej * Poinformuj streetworkera lub patrol policji lub straży miejskiej o miejscu pobytu; staraj się jak najwięcej przebywać w tym miejscu * Pamiętaj, że dzienne punkty pomocowe są zamknięte (świetlica, KIS itp.) * Pamiętaj, że zasady wydawania żywności mogą się zmienić – postaraj się dowiedzieć jak obecnie działają; podczas wydawania żywności zachowaj odległość od innych (minimum 1-1,5 metra); po otrzymaniu żywności oddal się jak najszybciej, nie wdawaj się w rozmowy * Streetworkerzy i patrole służb również mogą zachowywać się inaczej niż zwykle – przede wszystkim będą starali się zachować bezpieczną odległość i skrócić czas kontaktu do minimum * **Jeśli masz objawy koronawirusa, poinformuj o tym streetworkera, patrol policji lub straży miejskiej na początku rozmowy**; jeśli nie masz kogo poinfor-mować – zadzwoń na infolinię 800 190 590 * **Jeśli masz tylko częściowe objawy (np. kaszel  i** **gorączkę), poinformuj o tym streetworkera** z prośbą o codzienny kontakt na wypadek pogor-szenia się twojego stanu zdrowia i **ogranicz do minimum kontakty z innymi ludźmi** * Jeśli potrzebujesz leków, poinformuj o tym streetworkera * Unikaj używania papierosów, żywności i napojów po innych osobach |