

Informacje i wytyczne Głównego Inspektora Sanitarnego, Ministra Zdrowia i Ministra Edukacji Narodowej

Lekarze, specjaliści, eksperci WHO wskazują, że wprowadzenie odpowiednich i odpowiedzialnych działań może ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa. Obecna sytuacja epidemiologiczna w Polsce może zagrozić zdrowiu obywateli. Dlatego na podstawie tzw. specustawy Minister Edukacji Narodowej przygotował rozporządzenie, które czasowo ogranicza funkcjonowanie jednostek systemu oświaty na obszarze całej Polski.

Główny Inspektor Sanitarny apeluje, aby czas wolny od zajęć lekcyjnych nie stanowił pretekstu do zintensyfikowania kontaktów towarzyskich. To czas mądrych wyborów zdrowotnych. Wszyscy jesteśmy odpowiedzialni za zdrowie swoje i swoich najbliższych. Zachowujmy się odpowiedzialnie.

Rodzicu

- zachęcaj dziecko do samodzielnej nauki w czasie gdy nie będzie lekcji w szkole. Ministerstwo Edukacji Narodowej na platformie epodreczniki.pl. udostępnia szereg materiałów edukacyjnych, które pozwalają uzupełnić, ugruntować i poszerzyć wiedzę. Dostęp do tych zasobów jest bezpłatny;
- jeśli masz dziecko w wieku do 8 lat, przysługuje Ci zasiłek opiekuńczy do 14 dni. Szczegółowe informacje znajdziesz na [stronie internetowej ZUS](#);
- przekaz osobom, które będą opiekować się Twoim dzieckiem, podstawowe informacje dotyczące bezpieczeństwa i higieny;
- rygorystycznie przestrzegaj w domu zasad higieny i czystości pomieszczeń, w których przebywasz;
- śledź na bieżąco komunikaty GIS, MZ i MEN o sytuacji epidemiologicznej w kraju oraz informacje przesyłane przez dyrektora szkoły.

Uczniu

Dwutygodniowa przerwa w zajęciach w szkole to nie wakacje ani ferie. To czas, w którym musimy zrobić wszystko, aby nie dochodziło do kolejnych zarażeń koronawirusem. Dlatego pozostań w domu, nie spotykaj się ze znajomymi, nie przesiaduj w galeriach handlowych, kinach i kawiarniach. Oprócz tego – dbaj o higienę i często myj ręce wodą z mydłem. Pamiętaj, że to również od Ciebie zależy, czy wirus będzie rozprzestrzeniał się dalej!

Od 12 do 25 marca zajęcia w szkołach i na uczelniach zostały zawieszono. Powód jest prosty – nie chcemy, abyście byli narażeni na zakażenie koronawirusem. Nie chcemy również, aby wirus zarażał kolejne osoby.

Dlatego musisz pamiętać, że odwołanie lekcji, nie oznacza, że możesz w tym czasie spotykać się ze znajomymi i nadrabiać towarzyskie zaległości!

Imprezy, spotkania towarzyskie lepiej przełożyć na później – kiedy wirus nie będzie nam już zagrażał. Dlatego też w najbliższym czasie zrezygnuj z wszelkich spotkań towarzyskich i:

- nie chodź na dyskoteki,
- nie przesiaduj w galeriach handlowych,
- zrezygnuj z kina, kawiarni i restauracji,
- nie korzystaj z komunikacji publicznej (lub ogranicz ją do niezbędnego minimum),
- nie uczestnicz w spotkaniach towarzyskich,
- zrezygnuj z wycieczek!

Zajęcia zdalne i nauka w domu

Przerwa w funkcjonowaniu szkoły nie oznacza dni wolnych od nauki. Przeczytaj ulubioną książkę, uzupełnij swoje wiadomości lub rozwijaj kompetencje. Skorzystaj przy tym z darmowej platformy epodreczniki.pl i materiałów rekomendowanych przez Twojego nauczyciela.

Wytyczne Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia.

Należy pamiętać o przestrzeganiu podstawowych zasad zapobiegawczych, które istotnie wpłyną na ograniczenie ryzyka zakażenia:

1. Często myć ręce.

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Wirus osłonięty jest cienką warstwą tłuszczową, którą niszczą detergenty, mydło, środki dezynfekcyjne, promienie UV.

Mycie rąk z użyciem wodą z mydłem zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.

2. 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.

3. Zachować bezpieczną odległość.

Należy zachować co najmniej 1-1,5 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha i ma gorączkę. Gdy ktoś z chorobą układu oddechowego, taką jak zakażenie koronawirusem, kaszle lub kicha, wydziela pod ciśnieniem małe kropelki zawierające wirusa. Jeśli jest się zbyt blisko, można wdychać wirusa.

4. Unikać dotykania oczu, nosa i ust.

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

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



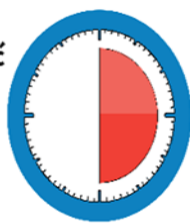
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwie nadgarstki.



7 Sptucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS_gov



/GISgovpl



/GIS_gov_pl



/gis.gov.pl

W związku z sytuacją występowania koronawirusa w Polsce, w trosce o wspólne bezpieczeństwo zdrowotne, apeluje się o przestrzeganie zaleceń Państwowej Inspekcji Sanitarnej i stosowania się do wytycznych służb sanitarnych w zakresie kwarantanny i zasad higieny.

Rekomendujemy unikanie uczestniczenia w imprezach masowych oraz zaniechania podróży, zwłaszcza do krajów o wysokim ryzyku zakażenia się koronawirusem.

Koronawirus jest podatny na rozpuszczalniki lipidów, co oznacza, że dokładne, co najmniej 30 sekundowe mycie rąk wodą ze zwykłym mydłem lub detergentem, jest kluczowe, by ograniczyć rozprzestrzeniania się koronawirusa.

W przypadku gorszego samopoczucia, zwłaszcza gorączki i innych objawów grypopodobnych, zachęcamy do powstrzymania się od wychodzenia z domu i spotkań z innymi osobami.

Apelujemy o korzystanie wyłącznie ze sprawdzonych źródeł informacji o koronawirusie, które znajdziecie Państwo w serwisach instytucji publicznych, na stronach: www.gis.gov.pl, gov.pl/koronawirus i dzwoniąc pod numer bezpłatnej infolinii NFZ 800-190-590.

Prosimy o otoczenie szczególną opieką osób starszych i innych osób o obniżonej odporności. W szczególności chodzi o pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych, a także po prostu rozmowę.

Służby sanitarne i opieka zdrowotna pracują całą dobę i dokładają wszelkich starań, żeby zapewnić bezpieczeństwo zdrowotne w Polsce.

Apelujemy o racjonalne i odpowiedzialne zachowanie oraz stosowanie się do rekomendacji służb sanitarnych i profesjonalistów medycznych.