



„Bezpieczne wakacje”.

Akcja kierowana jest do ogółu społeczeństwa ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Przedsięwzięcie służy zapewnieniu jej adresatom bezpiecznego i zdrowego wypoczynku w okresie wakacyjnym. Poruszana w ramach akcji tematyka jest bardzo zróżnicowana i służy m.in.: profilaktyce uzależnień, chorób zakaźnych, zakażeń i zatruc pokarmowych, kształtowaniu umiejętności udzielania pierwszej pomocy, zapewnieniu bezpieczeństwa podczas pobytu w ośrodkach wypoczynkowych i nad akwenami wodnymi.

Z uwagi na obecną sytuację epidemiologiczną dotyczącą zakażeń koronawirusem SARS-CoV-2 w Polsce i na świecie oraz faktu, iż okres wakacyjny wiąże się ze wzmożonym ruchem turystycznym oraz licznymi kontaktami międzyludzkimi akcja ukierunkowana jest również na profilaktykę zakażeń koronawirusem SARS-CoV-2.

Pamiętajmy że w kontaktach społecznych konieczne jest zachowanie dystansu społecznego, przestrzeganie zasad higieny osobistej (częste, prawidłowe mycie rąk i ich dezynfekcja). Pamiętać trzeba o obowiązku zakrywania ust i nosa w miejscach publicznych.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby stosować standardowe praktyki w celu zredukowania ekspozycji i transmisji chorób, które obejmują:

- Właściwą higienę rąk - należy pamiętać o higienie rąk oraz higienie kichania i kasłania, w szczególności w sklepach, marketach- przy pakowaniu żywności luzem, czy żywności nieopakowanej tj. pieczywo, produkty cukiernicze, orzechy. Należy zwracać też uwagę na właściwą higienę układu oddechowego- nie kasłanie/kichanie w stronę innych osób jak i towaru. Osoby chore wykazujące ww. objawy nie mogą pracować w zakładach spożywczych.
- Zasady bezpieczeństwa żywności- ręce w sklepie mają kontakt z powierzchniami roboczymi, pieniędzmi. Do pakowania należy używać dostępnych rękawic foliowych oraz torebek. Niehigienicznym zachowaniem jest przebieganie i dotykanie produktów, które są przeznaczone do spożycia bez mycia i obróbki termicznej (np. pieczywo, bułki, wyroby cukiernicze).
- Ograniczenie bliskiego kontaktu z każdą osobą, która ma objawy chorobowe ze strony układu oddechowego (kichanie, kaszel)

Osoby, które przebywają w sklepach, supermarketach, centrach handlowych powinny zawsze pamiętać o tym, że są współodpowiedzialni za zdrowie swoje i innych osób. W miarę możliwości należy unikać przebywania w miejscach zatłoczonych. Należy utrzymywać odstępstwa w kolejkach.



Dekalog bezpiecznego zachowania podczas epidemii koronawirusa

1. Często myj 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%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na ręce. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

2. Podczas powitania unikaj uścisków i podawania dłoni

W ciągu dnia dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Powstrzymaj się od uścisków, całowania i podawania dłoni na powitanie.

3. Unikaj płatności gotówką, korzystaj z kart płatniczych

Na powierzchni banknotów i monet mogą znajdować się wirusy i bakterie. W miarę możliwości unikaj płatności gotówką. Korzystaj z kart płatniczych i bankowości elektronicznej.

4. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

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

5. Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe

Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody z detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają ludzie powinny być starannie dezynfekowane.

6. Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie przecieraj lub dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

7. Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

Należy zachować co najmniej 2 metry odległości z osobą, z którą rozmawiamy, twarzą w twarz, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

8. Stosuj 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.

9. Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie wypijaj ok. 2 litrów płynów (najlepiej wody). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.

10. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych gis.gov.pl i gov.pl/koronawirus. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.