|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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
 |