Szanowni Państwo!

Skala rozprzestrzeniania się nowego koronawirusa (SARS-CoV-2, powodującego zapalenie płuc COVID-19) sprawia, że jego dotarcie do Polski jest raczej nieuniknione. Nie należy jednak poddawać się emocjom. Najważniejsze w tej chwili jest zachowanie spokoju oraz profilaktyka.

Przestrzeganie podstawowych zasad higieny może wydawać się błahe i mało istotne, zwłaszcza w dobie nowoczesnych rozwiązań medycznych. Nic bardziej mylnego!

Polegajmy na sprawdzonych informacjach, w szczególności na komunikatach instytucji monitorujących sytuację – Głównego Inspektoratu Sanitarnego, Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego Państwowego Zakładu Higieny, Ministerstwa Zdrowia i Światowej Organizacji Zdrowia. Znajdziemy w nich prawdziwe informacje na temat koronawirusa, jak i praktyczne wskazówki dotyczące profilaktyki i postępowania po pobycie w krajach, gdzie wirus występuje. Nie ufajmy osobom, instytucjom czy organizacjom, które nie dość, że nie mają wiedzy ani uprawnień medycznych, to wykorzystują ludzką tragedię dla własnych celów.

Obserwujmy swój stan zdrowia, w szczególności po pobycie w krajach dotkniętych koronawirusem lub po kontakcie z osobami zarażonymi albo z podejrzeniem zarażenia. Jeżeli to możliwe, nie planujmy wyjazdów do tych krajów. Jeśli po pobycie zauważymy u siebie objawy grypopodobne (gorączka, bóle mięśni, kaszel, duszność, problemy z oddychaniem) należy bezzwłocznie zgłosić się do oddziału zakaźnego. Wizyta w innej placówce nieposiadającej odpowiedniego zaplecza, np. u lekarza pierwszego kontaktu, naraża innych pacjentów!

Należy również podkreślić, że obecna sytuacja wymaga od mediów i polityków ogromnej odpowiedzialności oraz rozwagi. Apeluję, aby nie stała się ona kolejnym przedmiotem politycznych targów i rozgrywek. Zagrożenia nie można bagatelizować, ale i nie można siać paniki. Jedynym celem działań musi być zapewnienie bezpieczeństwa mieszkańcom naszego kraju, w tym również ciągłe informowanie na podstawie wiarygodnych źródeł i wiedzy medycznej opartej na faktach.

Jestem pewien, że każdy polski lekarz, w pełnej mobilizacji z przedstawicielami pozostałych zawodów medycznych i służb sanitarno-epidemiologicznych będzie walczył o zdrowie swojego pacjenta, tak jak to robią nasze koleżanki i nasi koledzy w krajach dotkniętych koronawirusem.

Prezes Naczelnej Rady Lekarskiej
Andrzej Matyja

Pamiętaj!
• Przestrzegaj podstawowe zasady higieny – jak najczęstsze mycie rąk, zasłanianie nosa i ust zgięciem łokcia podczas kichania i kasłania.
- Wirusy praktycznie w 100% giną w kontakcie z mydłem, a zasłanianie nosa i ust przy kichaniu i kasłaniu ogranicza szerzenie się infekcji, dzięki czemu również chronimy inne osoby wokół nas.
- Należy pamiętać, że po użyciu chusteczek higienicznych konieczne jest ich natychmiastowe wyrzucenie i umycie rąk.
- Warto nosić ze sobą żel lub chusteczki dezynfekujące, które są wygodną metodą usunięcia zanieczyszczeń z dłoni.
- W przypadku przeziębienia lub choroby powinniśmy nosić maski ochronne, aby nie zarażać innych.

• Polegaj na sprawdzonych informacjach z wiarygodnych źródeł. Śledź komunikaty m.in.:
- Głównego Inspektoratu Sanitarnego: https://gis.gov.pl/kategoria/aktualnosci/
- Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego Państwowego Zakładu Higieny: https://www.pzh.gov.pl/aktualnosci-dot-wirusa-2019ncov/
- Ministerstwa Zdrowia: https://www.gov.pl/web/zdrowie/wiadomosci
- Światowej Organizacji Zdrowia: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

• Jeśli to możliwe, unikaj dużych skupisk ludzi.
• Obserwuj swój stan zdrowia, w szczególności po pobycie w krajach dotkniętych koronawirusem lub po kontakcie z osobami zarażonymi albo z podejrzeniem zarażenia.
- Jeśli pojawią objawy grypopodobne (gorączka, bóle mięśni, kaszel, duszność, problemy z oddychaniem) bezzwłocznie powiadom telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego.
- Wizyta w innej placówce nieposiadającej odpowiedniego zaplecza, np. u lekarza pierwszego kontaktu, naraża innych pacjentów!
• Jeśli to możliwe, nie planuj wyjazdów do Chin oraz Korei Południowej, Włoch (w szczególności do regionu Lombardia, Wenecja Euganejska, Piemont, Emilia Romania, Lacjum), Iranu, Japonii, Tajlandii, Wietnamu, Singapuru i Tajwanu.
• Zachowaj spokój i rozsądek.

Przydatne linki
• Zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego https://gis.gov.pl/aktualnosci/informacja-glownego-inspektora-sanitarnego-dla-osob-powracajacych-z-polnocnych-wloch/https://gis.gov.pl/aktualnosci/nowy-koronawirus-sars-cov-2-zalecenia-2/
• Ministerstwo Zdrowia o koronawirusie https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie
• Działania prewencyjne wg. Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny https://www.pzh.gov.pl/jak-uchronic-sie-przed-koronawirusem-infografiki-swiatowej-organizacji-zdrowia-who/
• Komunikat dla podróżujących (nr 32) Warszawa, 25 lutego 2020 https://gis.gov.pl/aktualnosci/komunikat-dla-podrozujacych-nr-32-warszawa-25-lutego-2020-r-opracowano-na-podstawie-danych-ecdc-oraz-who/
• Informacje dla powracających z Włoch https://gis.gov.pl/aktualnosci/informacja-glownego-inspektora-sanitarnego-dla-osob-powracajacych-z-polnocnych-wloch/

https://www.gov.pl/web/zdrowie/informacja-dla-osob-powracajacych-z-polnocnych-wloch

• Zasady postępowania w PODRÓŻY LOTNICZEJ oraz w portach lotniczych
https://gis.gov.pl/aktualnosci/zasady-postepowania-w-podrozy-lotniczej-oraz-w-portach-lotniczych-w-zwiazku-z-ryzykiem-zawleczenia-na-obszar-polski-nowego-koronawirusa-sars-cov-2-18-lutego-2020-r/

• Przesyłki z Chin
https://gis.gov.pl/aktualnosci/covid-19-informacje-przesylki-z-chin/