**Przestrzeganie higieny chroni przed koronawirusem**

Woda i mydło są Twoimi najważniejszymi sprzymierzeńcami w walce z koronawirusem. Przestrzegaj kilku prostych zasad, a zmniejszysz ryzyko zakażenia.

Chorobotwórcze drobnoustroje mogą znajdować się na powierzchni rzeczy, których codziennie dotykamy, takich jak pieniądze, klawiatura komputera, telefon komórkowy, testery kosmetyków w sklepach, piloty do telewizorów. To dlatego, że wiele osób ich dotyka oraz rzadko pamiętamy o ich dezynfekowaniu.

Chociaż wirusy potrzebują żywego nosiciela, by żyć i się namnażać, to potrafią przetrwać także poza żywym organizmem i w ten sposób zakażać. To, ile czasu przetrwają, zależy m.in. od temperatury, wilgotności, odczynu (pH) i promieniowania ultrafioletowego (np. nasłonecznienia). Wirus grypy na gładkiej powierzchni potrafi przetrwać nawet 48 godzin, a na jednorazowej chusteczce do nosa do 12 godzin.

Zgodnie z obecnym stanem wiedzy i literaturą naukową koronawirus może przetrwać do 3 godzin w formie aerozolu, do 24 godzin na powierzchni kartonowej, i do 72 godzin na stali nierdzewnej lub plastiku.. Może się to różnić w różnych warunkach (np. rodzaj powierzchni, temperatura lub wilgotność otoczenia). Dlatego Twoim największym sprzymierzeńcem jest, poza odpornością organizmu, przestrzeganie zasad higieny.

**Zachowaj odległości**

* Nie podawaj ręki, nie całuj na powitanie, nie obejmuj.
* Wirus przenosi się drogą kropelkową – zachowaj dystans od rozmówcy (2 metry).
* Jeśli możesz zostań w domu i unikaj dużych skupisk ludzkich.
* Unikaj bliskiego kontaktu z chorymi.

**Zachowaj zasady higieny**

* Myj ręce mydłem przez 30 sekund, dokładnie, nie omijając żadnej części, tak jak jest to opisane w instrukcji Głównego Inspektoratu Sanitarnego:
  + zawsze jak wracasz do domu
  + zawsze przed jedzeniem
  + po przyjściu do pracy
  + każdorazowo po przemieszczeniu się publicznym transportem
  + po skorzystaniu z toalety
  + po wydmuchaniu nosa, kaszlu lub kichaniu
  + zawsze, jeśli ręce są brudne, lepkie itp.
* Najlepiej wytrzyj ręce w papierowy ręcznik. Jeśli używasz ręcznika z tkaniny, pierz go często.
* Jeśli nosisz tipsy lub długie paznokcie, używaj szczoteczki do paznokci (i często ją dezynfekuj).

**Zapoznaj się z instrukcją mycia rąk na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego**

* Jeśli mydło i woda nie są łatwo dostępne, użyj środka dezynfekującego zawierającego co najmniej 60% alkoholu. Możesz go też użyć po umyciu rąk.
* Jeśli kaszlesz, kichasz, wycierasz nos, używaj jednorazowych chusteczek, a potem od razu je wyrzucaj.
* Jeśli kichasz, zasłoń usta jednorazową chusteczką lub przedramieniem, a nie dłonią.
* Nie dotykaj twarzy, a zwłaszcza ust i nosa.
* Maseczki ochronne przeznaczone są dla osób chorych, opiekujących się chorymi oraz pracowników ochrony zdrowia.
* W miarę możliwości włączniki światła, przyciski w windzie, klamki itp. naciskaj łokciem lub kostką zgiętego palca.
* Nie dotykaj guzików w autobusach, tramwajach i metrze, przycisków stop, ani żółtych guzików na przejściach.
* Nie liż znaczków na poczcie, nie zwilżaj palców, by przewrócić kartkę lub otworzyć plastikową torebkę.
* W domu czyść i dezynfekuj często dotykane przedmioty i powierzchnie (np. stoły, blaty, włączniki światła, klamki i uchwyty szafek) za pomocą wody z detergentem lub innych odpowiednich środków.
* Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym).
* Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas jedzenia.
* Nie jedz niczego bez umycia rąk, czyli na mieście nie rozpakowuj batonika czy innego jedzenia, żeby je zjeść.
* Rutynowo czyść wszystkie często dotykane powierzchnie w miejscu pracy, takie jak klawiatury, blaty i klamki.

**Dowiedz się więcej o koronawirusie:**

**pacjent.gov.pl**