

Polskie



Arbetsgruppen
för råd om covid-19
vid trångboddhet

Spis treści

Wstęp	3
Rozdział 1. Ogólne informacje o koronawirusie i covid-19	4
Co to jest covid-19?	4
Chroń siebie i innych przed zakażeniem	4
Rady dla osób pracujących poza domem	4
Rady dla dzieci i młodzieży	5
Rady dla dzieci i młodzieży odnośnie treningów i zajęć sportowych	5
Rady dla krewnych, przyjaciół i sąsiadów osób starszych mieszkających we własnych mieszkaniach	6
Rozdział 2. Szczególne rady dla tych, którzy mieszkają w ciasnocie	7
Rady odnośnie gotowania i jedzenia i posiłków	7
Rady dla osób 70+, które mieszkają razem z dziećmi i wnukami	7
Rozdział 3. Rady przy podejrzeniu zachorowania na covid-19	9
Skąd mam wiedzieć, że zaraziłem się wirusem i zachorowałem na covid-19?	9
Co należy zrobić, jeśli podejrzewa się zarażenie wirusem covid-19?	9
Rady dla osób, które opiekują się w domu chorym z podejrzeniem infekcji covid-19	10
Informacje o używaniu maseczek ochronnych w pomieszczeniach, gdy ktoś z domowników jest chory z podejrzeniem covid-19	10

Wstęp

Pandemia Covid-19 uderza szczególnie mocno w grupy osób żyjących w trudnych warunkach socjoekonomicznych. W Sztokholmie na początku epidemii zakażenie rozprzestrzeniło się bardzo szybko w dzielnicach Rinkeby-Kista i Spånga-Tensta. Obraz ten pokrywa się obserwacjami z Wielkiej Brytanii, a przede wszystkim z dużych miast w USA, gdzie liczba zachorowań i przypadków śmiertelnych jest zdecydowanie większa wśród mniejszości etnicznych i w grupach o niskim statusie socjoekonomicznym.

Ciasnota mieszkaniowa jest dobrze znanym czynnikiem ryzyka zachorowania na infekcję dróg oddechowych.¹ Życie w rodzinach wielopokoleniowych, w ciasnych mieszkaniach stwarza duże zagrożenie dla osób starszych, które z racji wieku są bardziej narażone na zakażenie infekcją Covid-19 i jej ciężki przebieg. Dotychczasowe ogólne zalecenia szwedzkich władz i urzędów nie były dostosowane do życia i mieszkania w takich warunkach.

Grupa robocza pracowników jednostek ds. medycyny pracy i medycyny środowiskowej z Göteborga, Lundu i Sztokholmu, wspólnie z osobami o dużym doświadczeniu praktycznym z zakresu służby zdrowia i informacji o profilaktyce zdrowia w środowiskach wielokulturowych i mieszkających w ciasnocie, opracowali wspólnie pierwsze podstawy do ukierunkowanej informacji na temat ochrony przed zakażeniem. Informacje te opierają się na zaleceniach zarówno szwedzkich jak i międzynarodowych organów i organizacji. Jednostki ds. Zdrowia Publicznego działające przy Szpitalu Rejonowym w Angered i Szpitalach w Rejonie Zachodnim, mające długoletnie doświadczenie w opracowywaniu metod działania na rzecz zdrowia publicznego i działań w celu zapewnienia równej opieki zdrowotnej dla wszystkich grup społecznych, przekazały również swoje uwagi po zapoznaniu się z materiałem. Opracowany materiał został zweryfikowany pod względem merytorycznym przez Pera Björkamana, Prof. Medycyny Chorób Zakaźnych z ukierunkowaniem na globalne kwestie zdrowotne, przy Uniwersytecie w Lund.

Opracowany materiał jest napisany po szwedzku, prostym językiem i przeznaczony dla osób, które w różnych okolicznościach mają przekazywać zindywidualizowane informacje dla ludzi żyjących w ciasnocie. W przyszłości planujemy opracowanie prostych broszurek i krótkich filmików informacyjnych w różnych językach, którymi mogą posługiwać się promotorzy zdrowia, mediatorzy kulturowi, różne zrzeszenia, a następnie w porozumieniu z nadawcami i odbiorcami dopasowywać do potrzeb.

¹ WHO Housing and Health Guidelines

<https://www.who.int/sustainable-development/publications/housing-health-guidelines/en/>

Rozdział 1. Ogólne informacje o koronawirusie i covid-19

Co to jest covid-19?

Covid-19 to choroba wirusowa spowodowana nowym typem koronawirusa, którego nigdy wcześniej nie było. Dlatego też nie było nikogo, kto by był odporny na tę chorobę i dlatego wirus mógł się szybko rozprzestrzenić na całym świecie.

Wirus zaraża w bliskich kontaktach między ludźmi, zwłaszcza przy kichaniu i kaszaniu. Wtedy w powietrze dostają się małe kropelki z wydzieliną, a wirus znajduje się w tych kropelkach. Kiedy stoi się blisko, kropelki mogą dostać się do człowieka i spowodować zakażenie.

Można też zarazić się wirusem z rąk do rąk, jeśli dostanie się on na Twoje ręce od innej osoby. Na przykład przy witaniu się i podawaniu sobie ręki. Jeśli dotykasz potem ręką twarzy, wirus może wnikać do organizmu przez oczy, nos i usta. Dlatego należy często myć ręce i unikać dotykania twarzy.

Chroń siebie i innych przed zakażeniem

- **Myj często ręce** wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund. Myj zawsze ręce po powrocie do domu albo po przyjeździe do pracy, jeśli byłeś na zewnątrz. Myj ręce przed posiłkiem, zanim zabierzesz się za gotowanie i po wyjściu z toalety.

Jeśli nie masz możliwości umycia rąk, stosuj środki do dezynfekcji na bazie alkoholu. Ale najlepsze jest mydło i woda!

Rękawiczki to tylko fałszywe poczucie bezpieczeństwa. Lepiej umyj ręce!

- **Kaszaj i kichaj w zgięcie łokcia**
Jeśli masz katar używaj jednorazowych chusteczek higienicznych, które możesz wyrzucić, a nie chusteczek z materiału.
- **Zachowaj bezpieczną odległość do innych**
Jeśli to możliwe, zachowaj odległość w stosunku do innych osób w środkach komunikacji miejskiej, kiedy idziesz na zakupy i w miejscach, gdzie jest dużo osób.
- **Świeże powietrze w mieszkaniu**
Wietrz często pomieszczenia. Unikaj palenia tytoniu i fajki wodnej w pomieszczeniach.

Rady dla osób pracujących poza domem

- Dowiedz się czy są jakieś szczególne zalecenia, aby uniknąć rozprzestrzeniania się wirusa w Twoim miejscu pracy.
- Kiedy jedziesz środkami komunikacji miejskiej, zachowaj bezpieczną odległość do współpasażerów.
- Jak wracasz z pracy do domu: umyj ręce wodą z mydłem natychmiast po przyjeździe do domu.
- Odwieś gdzie indziej ubrania robocze i nie używaj ich w domu.

Rady dla dzieci i młodzieży

U dzieci i młodzieży zakażonych wirusem covid-19, choroba przebiega zazwyczaj łagodnie. Mogą być przeziębione, mieć gorączkę, kaszleć, ale zdrowieją już po kilku dniach. Czasami nie mają żadnych objawów chorobowych, ale mimo tego mogą zarażać innych. To samo dotyczy większości dorosłych.

Najważniejsze jest, aby chronić osoby starsze, powyżej 70 lat oraz osoby, które już cierpią na inne choroby. U tych osób przebieg choroby może być bardzo ciężki. Każdy może pomóc w zmniejszeniu ryzyka zakażenia stosując się do prostych zaleceń.

- Myj ręce po powrocie do domu wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund. Wtedy ginie wirus, który mógł być na Twoich rękach.
- Nie zapraszaj do domu koleżanek i kolegów, jeśli u Ciebie w mieszkaniu mieszkają starsze osoby.
- Okazuj szacunek i troskę starszym osobom, zachowując bezpieczną odległość do nich, zarówno w pomieszczeniach jak i na zewnątrz.
- Ponieważ powinienes zostać w domu nawet przy lekkim przeziębieniu, to wtedy szczególnie ważne jest, abyś zachował bezpieczną odległość do wszystkich starszych, którzy mieszkają w Twoim domu. Kaszlaj i kichaj w zgięcie łokcia i myj często ręce wodą z mydłem.

Do młodzieży:

- Bądź na bieżąco i czytaj informacje z wiarygodnych źródeł (takich jak FHM i Krisinformation oraz o tym co jest aktualne w Twoim mieście czy regionie) i dziel się sprawdzonymi informacjami z rodziną i przyjaciółmi. Pomóż powstrzymać krążące fałszywe opinie i informacje.
- Pomóż tym, którzy nie mogą czy nie potrafią sami zadzwonić do przychodni lub urzędu. Z pewnością pomagałeś już wcześniej to robić, ale teraz jest to szczególnie ważne.
- Zalecenie o niespotykaniu się w dużych grupach i unikania dużych skupisk ludności dotyczy również dzieci i młodzieży. Obowiązuje to zarówno w pomieszczeniach jak i na zewnątrz.
- Pamiętaj, że zarówno nauczyciele jak i pedagodzy szkolni (skolkuratorer) są na miejscu. Możesz zawsze do nich pójść, jeśli potrzebujesz z kimś porozmawiać.

Rady dla dzieci i młodzieży odnośnie treningów i zajęć sportowych

Aktywność fizyczna jest ważna i dobra. Jeśli uprawiasz jakiś sport i chodzisz na treningi, to Twój klub lub grupa na pewno ustaliły już zasady prowadzenia zajęć sportowych tak, aby zmniejszyć ryzyko zakażenia. Jeśli nie, to spytaj trenera lub kierownika jak macie postępować.

- Wiele stowarzyszeń sportowych trenuje na powietrzu zamiast w obiektach zamkniętych. To zmniejsza ryzyko zakażenia.
- Przebieraj się w domu, a nie w przebieralni w obiekcie.
- Nie pij wody z cudzych butelek i nie dawaj pić innym ze swojej. Nie pij bezpośrednio z kranu w obiekcie sportowym.
- Myj ręce wodą z mydłem zaraz po powrocie do domu, nawet jeśli nie będziesz brać prysznic.

Rady dla krewnych, przyjaciół i sąsiadów osób starszych mieszkających we własnych mieszkaniach

Dla osób starszych mieszkających we własnych mieszkaniach, zalecenie odizolowania się może oznaczać zarówno samotność jak i inne utrudnienia. Ty jako krewny, przyjaciel czy sąsiad, możesz zrobić wiele, aby złagodzić skutki tej sytuacji.

- Utrzymuj kontakt telefoniczny lub w inny sposób, ale nie odwiedzaj starszych w mieszkaniu.
- Nie zapraszaj też ich do siebie – musisz okazać troskę w inny sposób.
- Zaproponuj, że będziesz robić zakupy, chodzić do apteki albo gotować jedzenie i przynosić je pod drzwi.
- Możecie iść razem na spacer, ale zachowajcie bezpieczną odległość w czasie spaceru.
- Pomóż w przekazywaniu poprawnych i sprawdzonych informacji na temat Covid-19.
- Jeśli ktoś starszy zachoruje i potrzebuje pomocy: skontaktuj się w pierwszej kolejności z przychodnią zdrowia lub zadzwoń na 1177.

Rozdział 2. Szczególne rady dla tych, którzy mieszkają w ciasnocie

Rady odnośnie gotowania i jedzenia i posiłków

Wirus nie zaraża przez jedzenie.

Gotuj jedzenie jak zawsze. Wirus ginie przy gotowaniu i smażeniu. Gdyby wirus przeniknął do żołądka, to zniszczy go kwas solny znajdujący się w żołądku.

- Myj zawsze ręce wodą z mydłem przez 20 sekund, zanim przystąpisz do przygotowywania posiłku.
- Płukaj jarzyny i owoce w zwykłej wodzie, nie używaj środków dezynfekujących.
- Nie używajcie w czasie posiłków wspólnych talerzy, szklanek i sztućców.
- Zmywaj naczynia jak zawsze, używaj zwykłego płynu do naczyń.

Wspólny posiłek rodzinny z uczestnictwem wszystkich osób jest niezwykle ważny, zwłaszcza w czasie świąt czy innych uroczystości. W tym roku tak być jednak nie może. Unikanie spotkań w dużych grupach, to najlepszy sposób okazania troski o innych!

- Jeśli u dorosłych i starszych dzieci pojawi się katar, kaszel, gorączka lub ból gardła, to nie powinni oni spożywać posiłków wspólnie z innymi członkami rodziny, tylko trzymać się na uboczu.
- Staraj się spożywać posiłki tylko z osobami, z którymi mieszkasz w tym samym mieszkaniu, z innymi nie. Teraz nie jest pora na biesiadowanie z rodziną, sąsiadami czy przyjaciółmi.
- Należy również unikać palenia fajki wodnej razem z innymi osobami. Istnieje poważne ryzyko zakażenia, kiedy dzieli się ustnik wąż lub dzban fajki. Nawet jeśli każdy posiada własny ustnik, trudno jest utrzymać w całkowitej czystości wszystkie części fajki wodnej.

Rady dla osób 70+, które mieszkają razem z dziećmi i wnukami

Osoby powyżej 70-go roku życia, które cierpią na różne choroby powinny szczególnie chronić się przed zakażeniem wirusem. Nie jest to łatwe dla osób mieszkających w małych mieszkaniach w rodzinach wielopokoleniowych lub dla tych, które utrzymują liczne kontakty rodzinne, z przyjaciółmi i sąsiadami. Ale jest parę dobrych rad:

- **Unikaj spotkania się z nowymi ludźmi, którzy nie mieszkają w Twoim mieszkaniu.**
- Najlepiej, żeby obcy w ogóle nie wchodzili do środka. Jeżeli mimo wszystko przyjdą jacyś dorośli lub dzieci, idź do innego pokoju. Drzwi między pokojami mogą być jednak otwarte.
- Jeżeli przebywanie w innym pokoju jest niemożliwe, zachowaj wtedy jak największą odległość do innych osób.
- Umyj ręce wodą z mydłem po wyjściu gości.

- **Spróbuj znaleźć własny kąt w mieszkaniu**, nawet jeśli to będzie tylko fotel w rogu pokoju, ale gdzie tylko Ty będziesz przebywać. Wtedy łatwiej Ci będzie utrzymać dystans do pozostałych domowników.
- Trzymanie dystansu jest niezwykle ważne, jeśli któryś z członków rodziny zaczyna mieć katar, kaszel, gorączkę lub ból gardła.

- **Świeże powietrze jest potrzebne i wskazane.**
- Wychodź na spacer lub siedź na podwórku i rozmawiaj z innymi osobami na odległość co najmniej 2 metrów. Umyj zawsze ręce wodą z mydłem po powrocie do domu.
- Wietrz często mieszkanie.
- Należy unikać wszelkiego palenia tytoniu i fajek wodnych w pomieszczeniach.

- **Ogranicz swoje kontakty z ludźmi nawet kiedy jesteś na powietrzu.**
- Nie chodź na zakupy.
- Nie wchodź z wizytą do innych mieszkań lub do lokali, gdzie zbiera się wiele osób.
- Unikaj jazdy środkami komunikacji miejskiej, jeśli jest to możliwe.

Rozdział 3. Rady przy podejrzeniu zachorowania na covid-19

Skąd mam wiedzieć, że zaraziłem się wirusem i zachorowałem na covid-19?

Covid-19 to choroba wirusowa, która zaraża w bliskich kontaktach między ludźmi, zwłaszcza przy kichaniu i kaszaniu.

Covid-19 jest podobny zarówno do grypy jak i przeziębienia. Można mieć katar, kaszel, gorączkę lub ból gardła. Może też pojawić się utrata smaku i węchu, ból ciała, mdłości i lekka biegunka.

U większości osób choroba przebiega łagodnie i chorzy zdrowieją po mniej więcej dwóch tygodniach. Inni mogą się zarazić i w ogóle nie zachorować. Ale są też osoby, u których pojawia się zapalenie płuc i ciężkie duszności. To dotyczy szczególnie osób po 70-tym roku życia i u osób chorujących na inne choroby. Dlatego jest niezwykle ważne, aby wszyscy pomagali w ograniczeniu rozprzestrzeniania się zakażenia.

Co należy zrobić, jeśli podejrzewa się zarażenie wirusem covid-19?

Przeziębienia pojawiają się często i występują przez cały rok. Wiosną występują często alergie na pyłki, a zimą panuje grypa. Nie każdy katar i kaszel jest zatem objawem zakażenia covid-19, ale na wszelki wypadek należy zachować szczególną ostrożność, aby nie zarazić innych.

- Jeśli czujesz się chory i masz objawy takie jak kaszel, katar lub gorączka, unikaj kontaktu z innymi ludźmi. Nie chodź do pracy, szkoły albo przedszkola. Nawet jeśli czujesz się tylko lekko chory.
- Zostań w domu i staraj się przebywać sam. Unikaj kontaktu z osobami powyżej 70-go roku życia, lub chorującymi na inne poważne choroby.
- Myj często ręce wodą z mydłem. Nie używaj wspólnego ręcznika z innymi domownikami.
- Kaszlaj i kichaj w zgięcie łokcia. Używaj jednorazowych chusteczek higienicznych lub papieru, który możesz wyrzucić, a nie chusteczek z materiału.
- Jeśli masz gorączkę możesz zażywać zwykłe leki przeciwgorączkowe. Nigdy nie pożyczaj od nikogo żadnych antybiotyków. Antybiotyki nie pomagają na infekcje wirusowe.
- Jeżeli Twój stan się pogorszy, dostaniesz wysokiej gorączki, masz silny kaszel i trudności w oddychaniu nawet w stanie spoczynku, musisz zwrócić się o pomoc do służby zdrowia. Jeśli nie jesteś pewny czy potrzebujesz pomocy lekarskiej lub nie wiesz, gdzie zwrócić się o pomoc, zadzwoń na 1177 po poradę.
- Jeśli to możliwe, to zadzwoń najpierw do przychodni rejonowej lub dyżurnej, zanim się tam udasz.
- Jeśli przychodnia rejonowa lub dyżurna jest zamknięta, a Twój stan nagle się pogorszy i dostaniesz duszności, możesz od razu udać się na SOR. (akutmottagning) Jeśli Twój stan jest bardzo ciężki, zadzwoń na 112.

Rady dla osób, które opiekują się w domu chorym z podejrzeniem infekcji covid-19

- Jeśli ktoś w domu zachoruje, ważne jest, aby ograniczyć kontakty tej osoby z resztą rodziny, na tyle ile jest to możliwe.
- Najlepiej, żeby chory przebywał w osobnym pokoju. Jeśli to niemożliwe, trzeba spróbować wydzielić powierzchnię w mieszkaniu, gdzie inne osoby nie będą przebywać.
- Należy często wietrzyć mieszkanie, w szczególności pokój, w którym przebywa chory.
- Należy zachować szczególną czystość toalety i łazienki, jeśli w domu przebywa chora osoba. Używaj zwykłych środków czystości.
- Kto ma katar powinien używać jednorazowych chusteczek higienicznych, które należy wyrzucić potem do śmieci. Chory powinien często myć ręce wodą z mydłem.
- Ten kto opiekuje się chorym powinien zawsze umyć ręce wodą z mydłem, po każdym kontakcie z chorym.

Informacje o używaniu maseczek ochronnych w pomieszczeniach, gdy ktoś z domowników jest chory z podejrzeniem covid-19

Szwedzkie władze aktualnie nie zalecają używania maseczek ochronnych. Natomiast w wielu innych krajach występują takie rekomendacje.

- Maseczka ochronna nigdy nie zastąpi mycia rąk wodą z mydłem i zachowywania należytej odległości. Ale maseczka może zmniejszyć rozprzestrzenianie się zaraźliwych kropelek wydzielanych przy kaszlu i katarze.
- Światowa Organizacja Zdrowia WHO rekomenduje, aby dorośli i starsze dzieci, którzy są chorzy, używali maseczek, aby zmniejszyć rozprzestrzenianie się zaraźliwych kropelek wydzielanych przy kaszlu i katarze.^{2 3}
- WHO zaleca również, aby ten kto opiekuje się chorym używał maseczki ochronnej.
- Jeśli używa się maseczki ochronnej, ważne jest, aby się z nią umiejętnie obchodzić. Nigdy nie wolno dotykać założonej już maseczki. Równie ważne jest, aby zdejmować ją ostrożnie nie dotykając ani z przodu, ani z tyłu i żeby zaraz po zdjęciu maseczki umyć ręce.
- Maseczkę należy zmienić, kiedy stanie się wilgotna. Powinno się zmieniać maseczkę kilka razy dziennie i nigdy nie używać jej dłużej niż przez cały dzień bez zmiany lub wyprania.
- Maseczki z tkaniny należy prać w gorącej wodzie ze zwykłym proszkiem do prania.

Medyczne maski ochronne mają być używane tylko w służbie zdrowia. Maseczki ochronne wykonane we własnym zakresie nie są równie efektywne, ale mogą zmniejszyć zakażenie kropelkowe. Na youtube można znaleźć wiele pożytecznych instrukcji i filmików, jak samemu w prosty sposób wykonać maseczkę ochronną z tkaniny. Maseczka ochronna nie może jednak nigdy zastąpić mycia rąk wodą z mydłem ani zachowania bezpiecznej odległości od chorego.

² [https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)

³ [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)