

Środki ostrożności

Koronawirus jest wysoce zaraźliwy i przenosi się drogą kropelkową. Oznacza to że **możesz się zarazić (lub samemu zarazić innych) przez:**

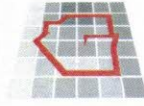
- przebywanie blisko osoby zarażonej (poniżej 1-1,5 metra)
- wydzieliny ciała (w szczególności ślinę i śluz podczas kichania lub kaszlenia)
- dotknięcie własnych ust, nosa lub oka ręką, którą wcześniej dotykałeś/aś osoby zarażonej lub dotkniętych przez nią przedmiotów
- palenie po kimś papierosa
- picie z butelki/szklanki, z której ktoś wcześniej pił
- jedzenie żywności, która wcześniej miała kontakt z ustami innej osoby
- używanie po kimś nieumytych naczyń i sztućców

Jak chronić siebie i innych?

- jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem
- nie dotykaj własnych ust, nosa i oczu
- nie zastanij ust i nosa dłonią kiedy kichasz i kaszlesz; zamiast tego zastanij się zgięciem łokcia lub chusteczką jednorazową
- zachowuj bezpieczną odległość od innych osób (co najmniej 1-1,5 metra), w szczególności od osób z objawami przeziębienia lub grypy
- nie używaj papierosów, żywności i napojów po innych osobach
- ogranicz przemieszczanie się po mieście
- unikaj dużych skupisk ludzi
- unikaj autobusów, tramwajów i metra
- informuj innych o środkach ostrożności

Co zrobić jeśli czujesz się źle?

- **Jeśli masz objawy koronawirusa** (wysoka temperatura, nieustający kaszel, duszności, ból w klatce piersiowej) **poinformuj personel placówki**, w której mieszkasz lub **streetworkera**, który cię odwiedza w miejscu, w którym nocujesz (ewentualnie patrol policji lub straży miejskiej)
- **Przed wszystkim pamiętaj o środkach ostrożności** – jeśli podejrzewasz u siebie koronawirusa, szczególnie ważne jest abys **staraj/a się nie zarazić innych**; informując o swoim stanie zachowaj bezpieczny odstęp od osoby, z którą rozmawiasz (minimum 1,5 metra)
- **Nie zgłaszaj się osobiście do lekarza, placówki dla bezdomnych, ośrodka pomocy społecznej** lub innych służb pracujących w pomieszczeniach – w tej sytuacji jesteś dla nich zagrożeniem
- **Nie wzywaj pogotowia ratunkowego** jeśli nie ma bezpośredniego zagrożenia życia
- **Zadzwoń na infolinię NFZ (800 190 590)** jeśli nie możesz nikogo poinformować o swoim stanie
- **W innych przypadkach** (np. przeziębienie bez gorączki) postępuj tak jak zwykle; jeśli mieszkasz w placówce, **poinformuj personel, staraj się pozostawać w pokoju i ograniczyć do minimum kontakty z innymi ludźmi**



Materiał opracowany przez
Ogólnopolską Federację na rzecz
Rozwiązywania Problemu Bezdomności
na podstawie informacji
Ministerstwa Zdrowia

Więcej informacji:

www.gov.pl/koronawirus/

Koronawirus / COVID-19

Informacja
dla osób bezdomnych



Najważniejsze kontakty:

Infolinia NFZ ds. koronawirusa: 800 190 590

Schronienie:

GOPS (58) 882-89-41

lub Schronisko 4 KARTUŻACH

Wydawanie żywności:

GOPS (58) 882-89-56

Streetworkerzy:

Precomunity Socjelni

(58) 882-89-41, 55, 56

Pomoc osobom z podejrzeniem koronawirusa:

Ośrodek Zdrowie Stężyce
(58) 684-33-01

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 przypadków 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 szczególności 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 rozprzestrzeniać 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 kasz! 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 personelem placówki

Jeśli żyjesz poza placówką:

- **Pamiętaj o środkach ostrożności!**
- Ogranicz poruszanie się po mieście do niezbędnego 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
- Streetworkery 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 poinformować – 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 pogorszenia 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