Przestrzeganie higieny chroni przed koronawirusem

Data aktualizacji
2022-12-22

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 (1,5 m).
- Jeśli możesz zostań w domu i unikaj dużych skupisk ludzkich.
- Unikaj bliskiego kontaktu z chorymi.

Noś maseczkę, przyłbicę lub chustkę czy szalik. Od 10 października na terenie całego kraju jest obowiązek zakrywania ust i nosa przy pomocy maseczki, przyłbicy lub części odzieży:

- w środkach publicznego transportu zbiorowego: autobusie, tramwaju, pociągu, samolocie
- w samochodzie, jeśli jedzie z Tobą osoba, z którą nie mieszkasz
- w zakładach pracy oraz w budynkach użyteczności publicznej np. na poczcie, w urzędzie
- w obiektach handlowych lub usługowych, np. w sklepach, galeriach handlowych, aptekach, na targu, w kinie, teatrze, w przychodni, salonie kosmetycznym czy salonie masażu
- w kościele, w budynku użyteczności publicznej przeznaczonym na potrzeby kultu religijnego oraz na cmentarzu
- w przestrzeni publicznej, w tym także na wolnym powietrzu, na ulicy, na spacerze
- na uczelni.

Z obowiązku zwolnione są jedynie dzieci do 5. roku życia i osoby, które posiadają zaświadczenie lekarskie lub dokument, który potwierdza:

- całościowe zaburzenia rozwoju
- zaburzenia psychiczne
- niepełnosprawność intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym lub głębokim
- trudności w samodzielnym odkryciu lub zakryciu ust lub nosa.

Maseczki nie trzeba nosić w lasach, parkach i ogrodach botanicznych lub zabytkowych, zieleńcach, na terenie rodzinnych ogródków działkowych i na plaży, ale pod warunkiem zachowania dystansu 1,5 m.

Noś jednorazowe rękawiczki w sklepach i punktach usługowych lub dezynfekuj ręce.

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).
- 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.
- 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

- Wietrz często pomieszczenia.

Dowiedz się więcej o koronawirusie

Zaszczep się przeciw COVID-19
Szczepionka przeciw COVID-19 jest dostępna do 26 czerwca 2026. Skierowania na nią są wystawione automatycznie. Dowiedz się, jak umówić się na szczepienie. Zadbaj o swoją odporność
Data aktualności

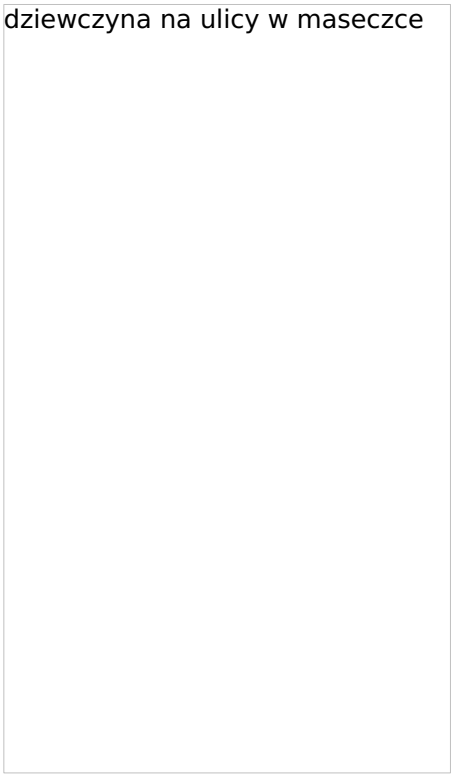
Grafika na stronę zbiorczą

Jak zaszczepić dziecko przeciwko COVID-19
Szczepionka przeciw COVID-19 dla dzieci na sezon 2025/26 nie jest już dostępna
Data aktualności

Grafika na stronę zbiorczą

Zdrowa moda: noś maseczkę, myj ręce

Nie ma obowiązku noszenia maseczek. Polegaj na swoim zdrowym rozsądku, by chronić siebie i innych przed infekcją

Data aktualności

Grafika na stronę zbiorczą