



Directorate of health
Chief Epidemiologist for Iceland

O COVID-19

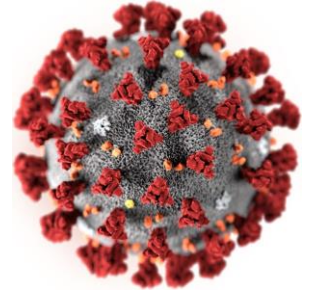
Zapobieganie zakażeniom i sprzątanie

15 września 2020 r.

Ása St. Atladóttir, Kierownik projektu, Zwalczenie Chorób Zakaźnych

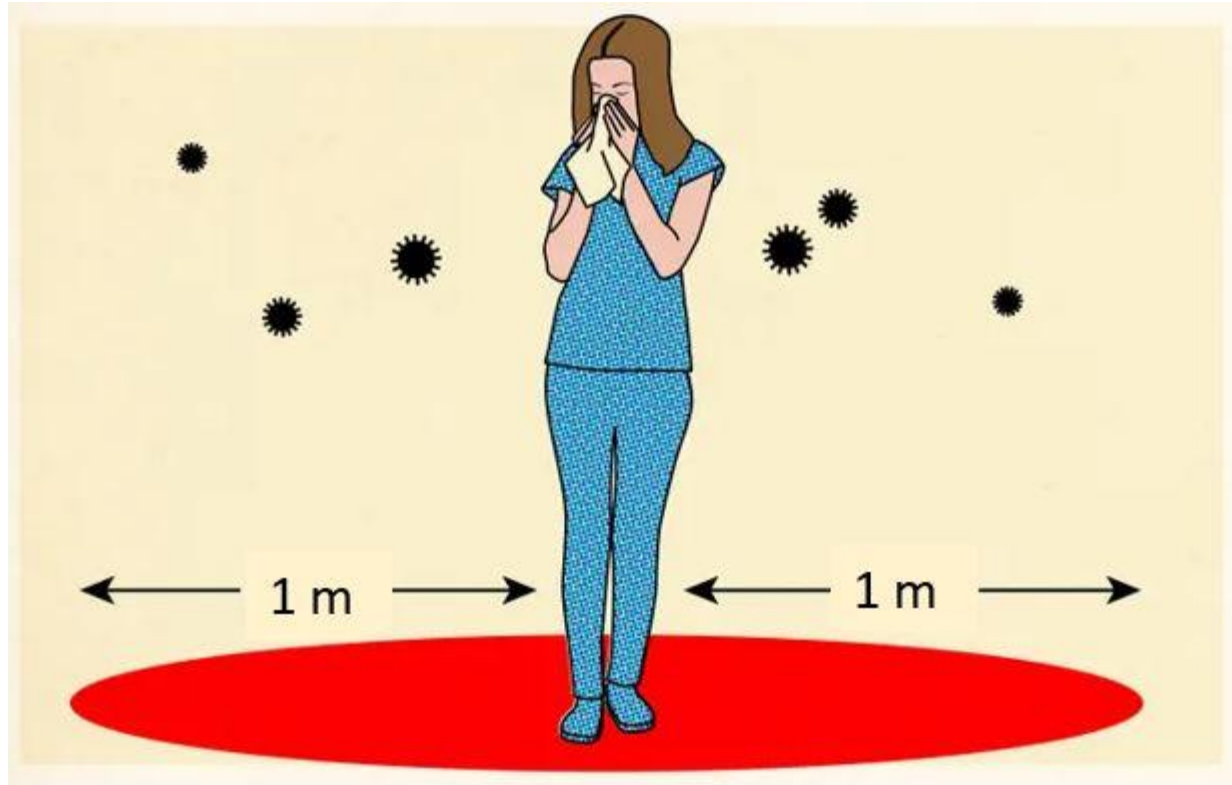
Departament Zdrowia

Wirus SARS-CoV-2 powodujący COVID-19

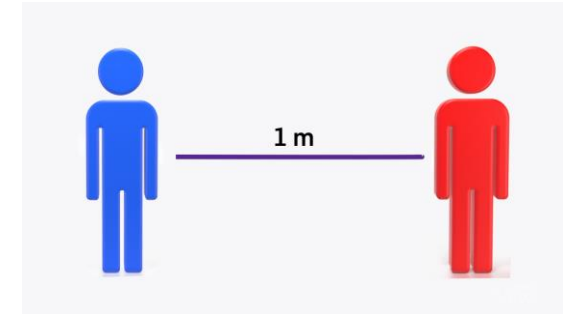


- W przypadku infekcji wirus osadza się na błonie śluzowej dróg oddechowych i do pewnego stopnia na błonie śluzowej układu pokarmowego.
- Uważa się, że główny wektor zakażenia powstaje, gdy (duże) kropelki z dróg oddechowych, wydalone przez osobę zakażoną podczas mówienia lub kaśnięcia, przenoszą się do dróg oddechowych innej osoby, np. przez wdychanie.
- Dotykanie powierzchni, na których może znajdować się wirus również uważane jest za wektor, chociaż znaczenie tej drogi zakażenia nie jest do końca jasne.
- Nic nie wskazuje na to, że do zakażenia może dojść przez kontakt z krwią lub kałem.

Zakażenie drogą kropelkową i zakażenie przez dotyk



Ochrona przed zakażeniem wirusem wywołującym COVID-19



- Zachowywanie odległości co najmniej 1 metra od innych osób. Unikanie tłumów i dużych grup.
- Mycie rąk wodą i mydłem po kontakcie z zanieczyszczonymi powierzchniami lub używanie środka dezynfekującego do rąk, jeśli umycie rąk nie jest możliwe.
- Unikanie dotykania twarzy, oczu, nosa i ust.
- Unikanie ściskania dłoni.
- Używanie maseczki ochronnej, jeśli niemożliwe jest zachowanie odległości 1 metra między osobami w zamkniętych pomieszczeniach (przestrzeganie instrukcji dotyczących stosowania maseczek ochronnych jest bardzo ważne, podobnie jak dbanie o czystość dłoni w przypadku konieczności dotknięcia maseczki).
- Utrzymywanie otoczenia w czystości przez regularne sprząatanie.



Utrzymywanie się cząstek wirusa SARS-CoV-2 na różnych powierzchniach

Ostatnie badanie autorstwa Neeltjego van Doremalena i in.

(<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmc2004973>)

Badanie zostało przeprowadzone w kontrolowanych warunkach i przełożenie jego wyników na warunki rzeczywiste powinno się odbywać z pewną dozą ostrożności.

Badanie wykazało, że wirus w następujących środowiskach utrzymuje się:

- do 3 godzin po rozpyleniu w powietrzu;
- do 4 godzin na miedzi;
- do 24 godzin na kartonie;
- do 2–3 dni na tworzywach sztucznych i stali nierdzewnej – z upływem czasu liczba cząstek wirusa ulega znacznej redukcji.

Uwaga: Badanie zostało przeprowadzone w celu ustalenia, czy i jak długo wirus utrzymuje się na powierzchni, a nie czy może tą drogą dojść do zakażenia.

Sprzątanie pomieszczeń, w których przebywały osoby z podejrzeniem zachorowania na COVID-19 lub z potwierdzonym zakażeniem

- Jeżeli taka osoba przebywała w danym pomieszczeniu (np. poczekalni, gabinecie, pokoju hotelowym lub na kwarantannie w jednym z pokoi w domu), należy je najpierw odpowiednio wywietrzyć, przynajmniej przez 1 godzinę.
- Przedmioty takie jak ręczniki, pościel i zasłony należy wyprać w pralce w temperaturze zalecanej przez producenta danego materiału.
- Całe pomieszczenie należy porządnie wyczyścić ogólnodostępnymi środkami czyszczącymi, a najczęściej dotykane powierzchnie przetrzeć środkami przeciwwirusowymi.
- Do sprzątania należy używać jednorazowych chusteczek lub wyczyścić sprzęt po użyciu.
- Osoby odpowiedzialne za sprzątanie są zobowiązane do noszenia maseczek chirurgicznych, rękawiczek i fartuchów ochronnych z długimi rękawami.
- Zużyte jednorazowe środki ochrony można wyrzucić do zwykłych pojemników na śmieci (rękawiczki do tworzyw sztucznych, maseczki do papieru).

Przeciwwirusowe środki dezynfekujące przeznaczone do stosowania w pomieszczeniach

- Powierzchnie należy najpierw umyć środkami czyszczącymi, a po całkowitym wyschnięciu zdezynfekować.

Można stosować następujące środki:

- środki do dezynfekcji powierzchni,
- roztwory chloru, które dobrze sprawdzają się w przypadku konieczności eliminacji cząstek wirusowych, np. wybielacz o stężeniu 5% (dostępny np. w supermarketach), w proporcji 1 porcja wybielacza na 100 porcji wody.
- Popularne i często używane środki dezynfekujące to Virkon i Oxivir (powszechnie stosowane w szpitalach).

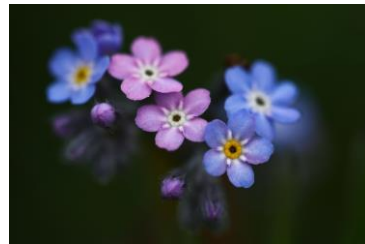


Sprzątanie wszystkich rodzajów pomieszczeń w trakcie trwania pandemii COVID-19

- Jeśli to możliwe i stosowne, często dotykane powierzchnie (np. klamki i futryny drzwi, krzesła i podłokietniki, blaty, włączniki światła, poręcze schodów, krany, przyciski w windzie itp.) należy czyścić co najmniej raz dziennie lub częściej.
- Do sprzątania pomieszczeń ogólnych (w których nie przebywały osoby z potwierdzonym zakażeniem) należy używać zwykłych detergentów.
- Szczególną ostrożność należy zachować podczas sprzątania publicznych toalet, umywalek i armatury, z której korzysta wiele osób, np. w centrach handlowych, na lotniskach itp. (często dotykane powierzchnie, takie jak klamki i uchwyty, poręcze krzeseł itp. najlepiej jest dezynfekować przy użyciu środków przeciwwirusowych).
- Pracownicy mają obowiązek zachowywać czystość, prawidłowo używać rękawiczek ochronnych oraz dbać o osobiste środki zapobiegające zakażeniom (zmieniać ściereczki, sprzątając poszczególne pomieszczenia, nie przenosić tych samych ściereczek lub rękawiczek z obszaru zakażonego do obszaru niezakażonego).

Sprzątanie...

- Sprzęt używany w każdym pomieszczeniu należy czyścić po każdym użyciu.
- Po zdjęciu rękawiczek lub innej odzieży ochronnej należy za każdym razem umyć lub zdezynfekować ręce.
- Zużyty sprzęt ochronny można utylizować jako zwykłe odpady (rękawiczki jako tworzywa sztuczne, maseczki jako papier); to samo dotyczy pozostałych odpadów powstających w trakcie sprzątania.



Dodatkowe materiały:

- Badania wirusów w bezpośrednim otoczeniu pacjentów z COVID-19
- Liczba cząstek wirusa SARS-CoV-2 wykrywana w pokojach pacjentów z COVID-19 przed sprzątnięciem i po sprzątnięciu znacznie się różniła (od 1 na 13 próbek do 13 na 15 próbek). Żadne próbki powietrza nie dały pozytywnego wyniku.
- W badaniach przeprowadzonych w Chinach w czasie pandemii COVID-19 wirus został wykryty w próbkach pobranych z najbliższego otoczenia pacjentów, u których zdiagnozowano wirusa, przebywających na izolowanych oddziałach, w tym na klawiaturach i drukarkach, do których mieli dostęp.
- Wirus najczęściej występował na rękawiczkach (15,4% próbek), a prawie nigdy na okularach ochronnych i przyłbicach.
- Wyniki te pokazują, że wirus może znajdować się w otoczeniu pacjentów z COVID-19 i utwierdzają w przekonaniu, że odgrywa ono ważną rolę jako wektor zakażenia. Jednak proporcjonalne znaczenie tego wektora w porównaniu do bezpośredniego kontaktu z aerozolem z dróg oddechowych pozostaje niejasne.