



Directorate of health
Chief Epidemiologist for Iceland

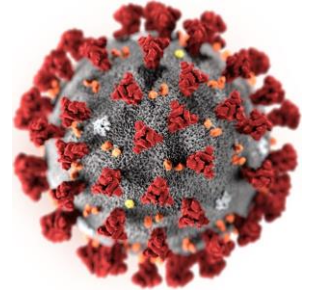
O chorobie COVID-19

Zapobieganie zakażeniom i sprzątanie

zaktualizowano 12 2020 r. Ása St. Atladóttir, Kierownik projektu,
Zwalczanie Chorób Zakaźnych

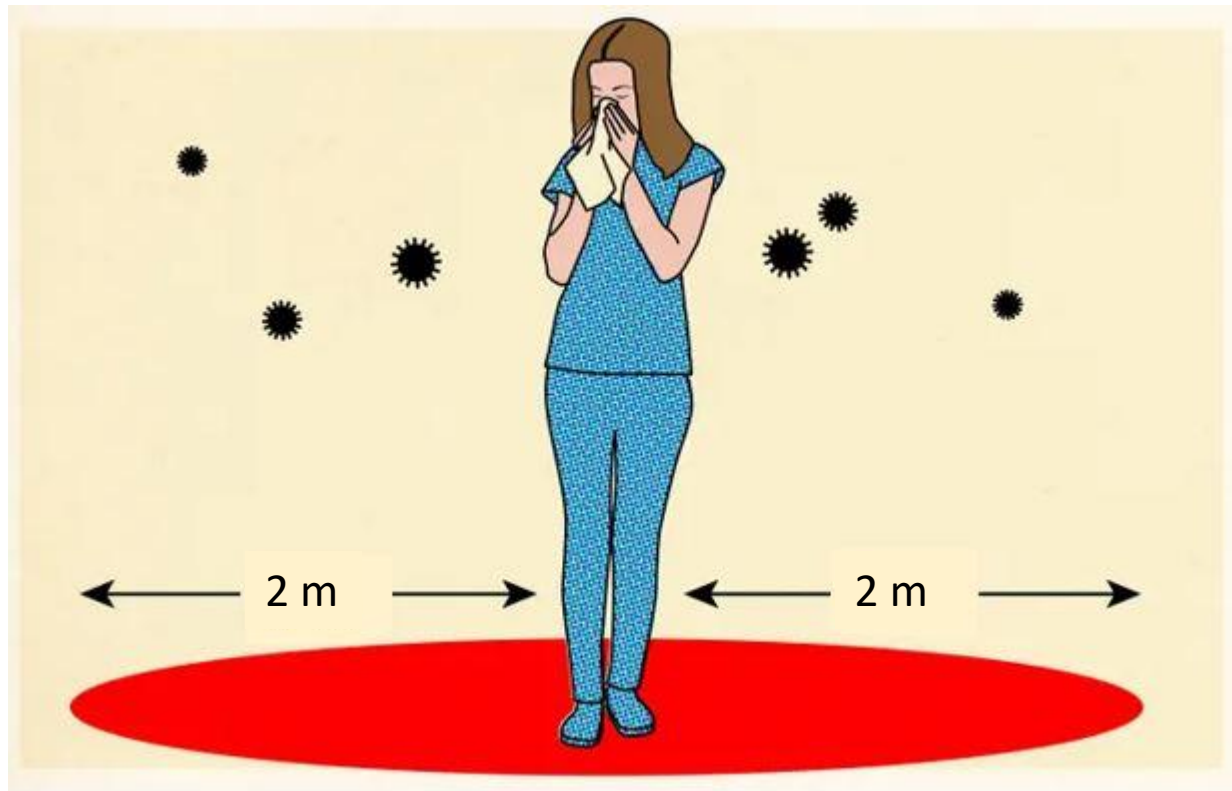
Departament Zdrowia

Wirus SARS-CoV-2 powodujący COVID-19

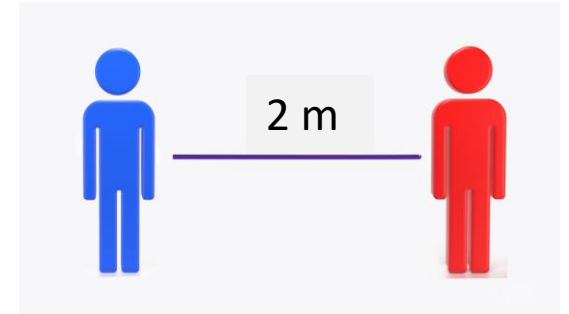


- W przypadku infekcji wirus osadza się na błonie śluzowej dróg oddechowych i do pewnego stopnia na błonie śluzowej układu pokarmowego.
- Uważa się, że do zakażenia zachodzi głównie wtedy, gdy kropelki z dróg oddechowych (duże i małe), wydalone przez osobę zakażoną podczas mówienia lub kaśnięcia, przenoszą się do dróg oddechowych innej osoby, np. przez wdychanie.
- Do zakażeń prawdopodobnie może dochodzić również przez dotyknięcie powierzchni, na których znajduje się żywy wirus, choć nie wiadomo, jak duże jest prawdopodobieństwo zakażenia w ten sposób.
- Nic nie wskazuje na to, że do zakażenia może dojść przez kontakt z krwią lub kałem.

Zakażenie drogą oddechową (duże i małe kropelki) oraz przez kontakt z powierzchnią



Ochrona przed zakażeniem wirusem wywołującym COVID-19



- Zachowywanie odległości co najmniej 2 metrów od innych osób. Unikanie tłumów i dużych grup.
- Zapewnienie dobrej wentylacji i otwieranie okien w celu wietrzenia pomieszczeń.
- Noszenie maseczek zgodnie z oficjalnymi wytycznymi. Higieniczne zakładanie i zdejmowanie maseczek.
- Mycie rąk wodą i mydłem po kontakcie z zanieczyszczonymi powierzchniami lub używanie środka dezynfekującego do rąk.
- Unikanie dotykania twarzy, oczu, nosa i ust.
- Unikanie ściskania dłoni.
- Dbanie o czystość pomieszczeń i regularna dezynfekcja często dotykanych powierzchni



Instrukcja prawidłowego mycia i dezynfekcji rąk

- powtórzyć co najmniej 5 razy każdy stopień mycia



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 mogły przebywać lub przebywały osoby zarażone COVID-19

- Pomieszczenie (np. poczekalnię, gabinet, pokój hotelowy lub pokój w domu), w którym przebywała zakażona osoba, należy najpierw dokładnie wywietrzyć, przynajmniej przez 1 godzinę.
- Osoba sprzątająca pokój powinna mieć założoną maseczkę chirurgiczną, rękawice i fartuch ochrony.
- Przedmioty z materiału, 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.
- Zużyte jednorazowe środki ochrony można wyrzucić do zwykłych pojemników na śmieci (rękawiczki do tworzyw sztucznych, maseczki do papieru).

Należy dezynfekować powierzchnie środkiem zabijającym wirusy

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

Można stosować następujące środki:

- **Alkohol 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.
- **Virkon i Oxivir** to popularne środki dezynfekujące powszechnie stosowane w szpitalach.



Sprzątanie wszystkich rodzajów pomieszczeń w trakcie trwania pandemii COVID-19

- Często dotykane powierzchnie, np. klamki i futryny drzwi, krzesła i podłokietniki, blaty, włączniki światła, poręcze schodów, krany, przyciski w windzie itp., należy regularnie czyścić, co najmniej raz dziennie.
- 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.

