



WOJEWÓDZKI PROGRAM HIGIENY I PROFILAKTYKI  
WYBRANYCH CHORÓB WIRUSOWYCH

# Higiena naszą tarczą ochronną

Wojewódzka Stacja Sanitarno-  
Epidemiologiczna w Szczecinie





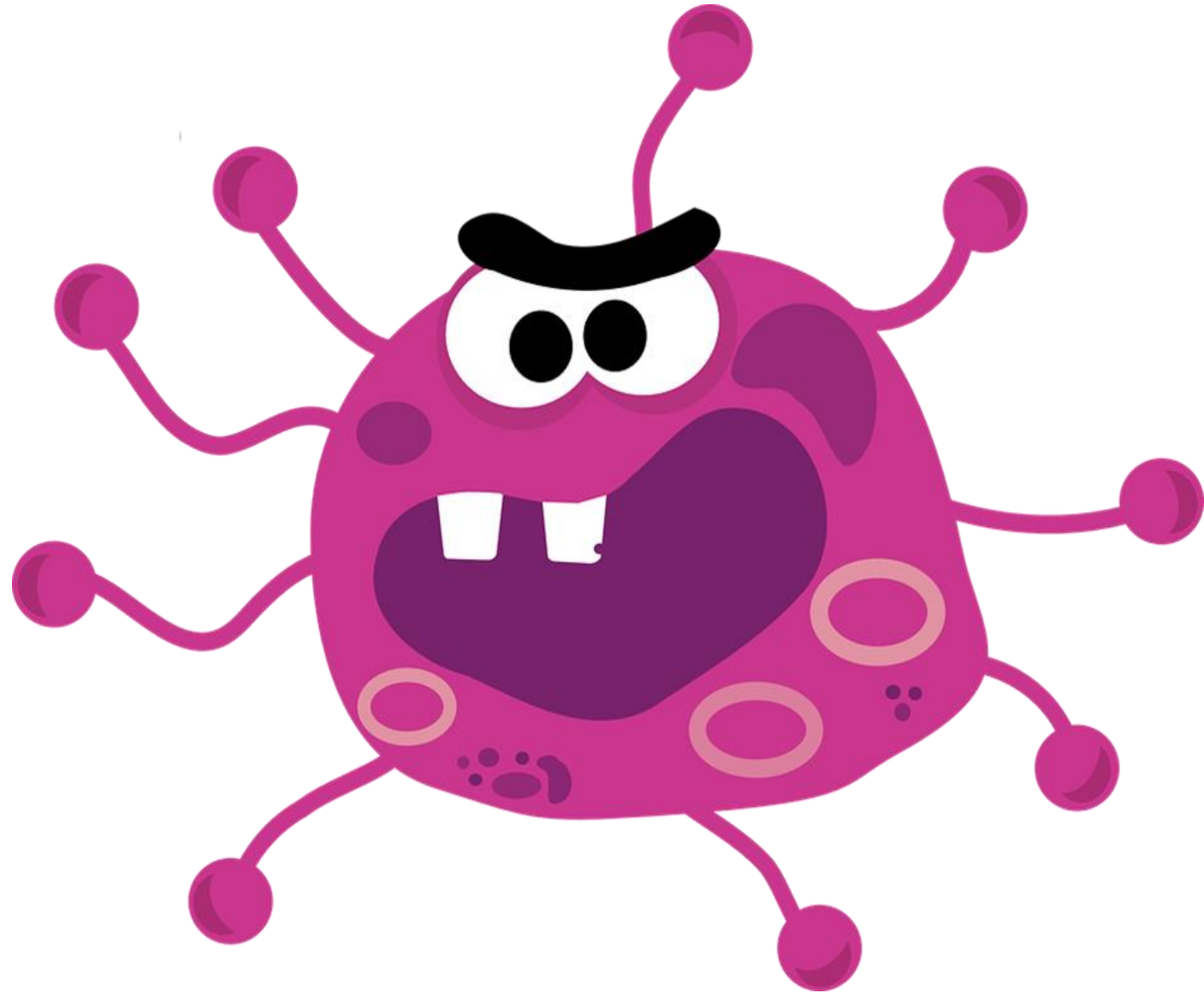
## Diagnoza problemu

- 31.12.2019 w Wuhan w prowincji Hubei, w Chinach zgłoszono grupę przypadków zapalenia płuc o nieznannej etiologii.
- 09.01.2020 r.- Chińskie Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób ogłosiło, że czynnikiem , który wywołał epidemię choroby COVID-19 jest nowy koronawirus SARS-Cov-2.
- Od 31.12.2019 r. do 07.10.2021 r. odnotowano 219 mln potwierdzonych przypadków COVID-19, w tym 4,55 mln zgonów na świecie.
- 04.03.2020 r. – stwierdzenie pierwszego przypadku COVID-19 w Polsce. (pacjent 0)

## Diagnoza problemu



- W okresie od 14 do 20 marca 2020 r. obowiązywał w Polsce stan zagrożenia epidemicznego, a od 15 marca wprowadzono na granicach Polski kordon sanitarny, znacząco ograniczający ruch graniczny. Od 20 marca, zgodnie z rozporządzeniem ówczesnego ministra zdrowia Łukasza Szumowskiego, obowiązuje w Polsce stan epidemii.
- Aktualnie w Polsce, zachorowało blisko 2,9 mln osób a liczba nowych i potwierdzonych przypadków zakażenia koronawirusem w dniu 7 października 2021 r. wyniosła 2007.
- Liczba osób zaszczepionych wszystkimi niezbędnymi dawkami przeciw COVID-19 wynosi 19 540 515 (50,9%).



## Diagnoza problemu

- Problem grypy i szczepień ochronnych również poruszany jest w w/w programie.
- Z danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny wynika, że w sezonie grypowym 2020/2021 (w okresie od 1 września 2020 do 30 kwietnia 2021) odnotowano łącznie 1 616 258 przypadków grypy i podejrzeń zachorowania na grypę w Polsce. Hospitalizacji wymagało 21 576 osób.
- W województwie zachodniopomorskim było 3 335 chorych i podejrzeń zachorowania na grypę, z tego do szpitala skierowano 35 osób. Nie odnotowano zgonów z powodu grypy.
- Powodem ciężkiego przebiegu grypy jest zaostrzenie chorób przewlekłych już istniejących lub wielonarządowe powikłania pogrypowe mogące prowadzić do stałego inwalidztwa lub zakończyć się zgonem.
- W obecnej sytuacji epidemicznej należy skupiać wszelkie siły i środki na minimalizowaniu ryzyka zakażeń chorobami wirusowymi.
- Dzieci od najmłodszych lat , na początkowych etapach edukacji powinny poznawać zasady bezpieczeństwa zdrowotnego.



# Odbiorcy

**Uczniowie kl. I-III Szkoły  
Podstawowej**

Program zawiera treści ukierunkowane na profilaktykę uniwersalną.

Zadaniem profilaktyki uniwersalnej są działania adresowane do ludzi zdrowych i ich środowiska życia w celu zmniejszenia prawdopodobieństwa wystąpienia chorób lub zaburzeń zdrowia.



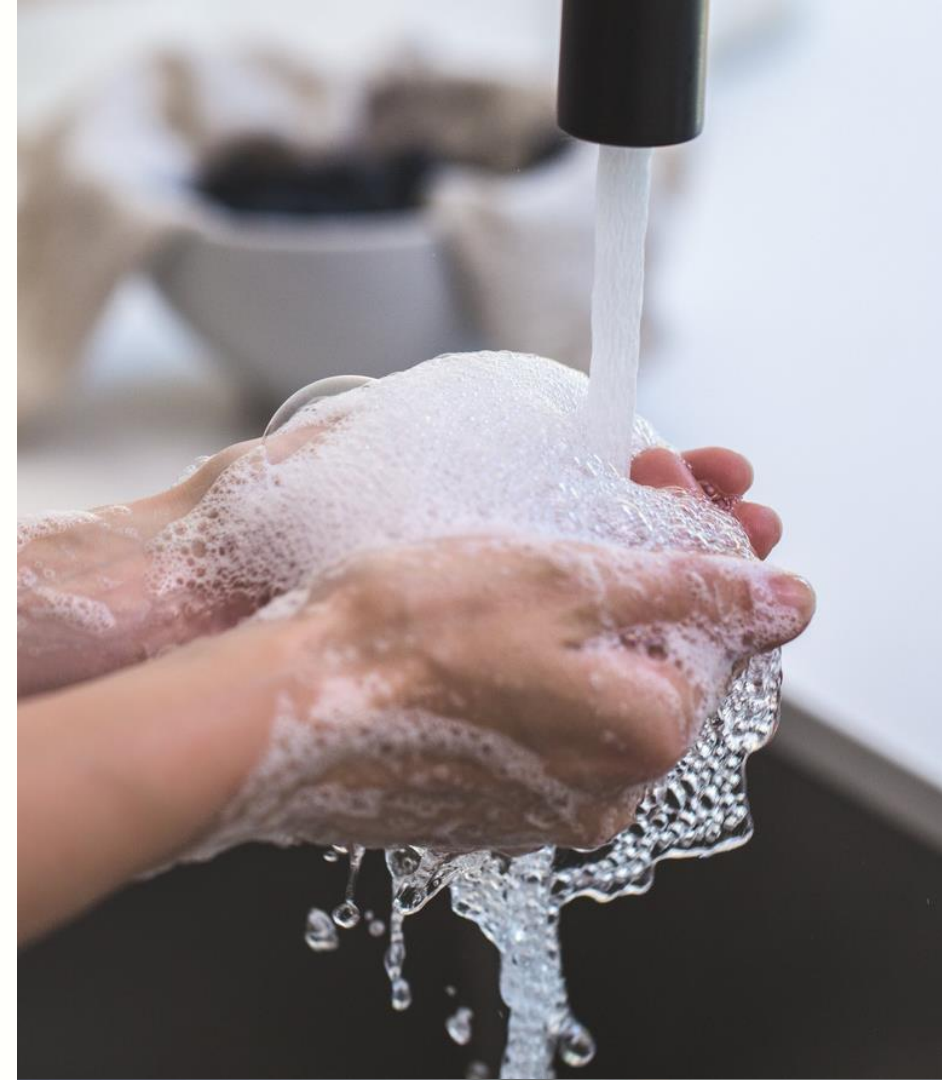


## Cel główny Programu

Osiągnięcie znaczącej poprawy zachowań higienicznych wśród najmłodszych uczniów szkół podstawowych w obszarze profilaktyki chorób zakaźnych.

## Cele szczegółowe Programu

- Wzbogacenie wiedzy dzieci z dziedziny zdrowia
- Wykształcenie postaw prozdrowotnych w kontekście profilaktyki chorób zakaźnych
- Przystwojenie i wdrożenie prawidłowych przyzwyczajzeń i nawyków higieniczno- zdrowotnych



# Zakres tematyczny programu

Program obejmuje 4 godzin lekcyjne dla dzieci  
oraz dodatkowo materiały przygotowane dla rodziców

## ✓ HIGIENA OSOBISTA

- Co składa się na higienę
- Jak prawidłowo dbać o higienę?
- aktywność fizyczna jako element higieny zdrowia
- Zadania do wykonania

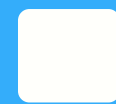
## ✓ KORONAWIRUS I GRYPA

- Bajka o wirusie
- Czym jest koronawirus i grypa
- Drogi zakażenia oraz objawy
- Podstawowe środki ochronne
- Zasady bezpieczeństwa
- Profilaktyka (szczepienia)
- Zadania do wykonania

## ✓ HIGIENA RĄK

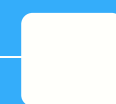
- W jakich sytuacjach należy myć ręce
- Błędy popełniane podczas skutecznego mycia rąk
- Fakty i mity dotyczące higieny rąk
- Film instruktażowy mycia rąk
- Zadania do wykonania dotyczące skutecznego mycia rąk

# Czas realizacji programu



LISTOPAD –  
GRUDZIEŃ 2021

Spotkania  
z rodzicami (online) oraz  
przedstawienie założeń  
programowych



STYCZEŃ – MARZEC  
2022  
Realizacja programu  
i ewaluacja



KWIECIEŃ 2022  
Sprawozdawczość  
i przestanie informacji do  
Wojewódzkiej Stacji  
Sanitarno-Epidemiologicznej  
w Szczecinie





# Materiały programowe

## PREZENTACJA MULTIMEDIALNA DLA NAUCZYCIELI

- Część główna: o wirusie grypy i SARS-CoV 2
- Część główna o higienie
- Część główna o higienie rąk

## SCENARIUSZE ZAJĘĆ DLA NAUCZYCIELI

- Profilaktyka Grypy
- Koronawirus
- „My zasady higieny znamy i o nasze ciała dbamy”

## FILMY/SPOTY

- Bajka o wirusie
- Film instruktażowy skutecznego mycia rąk
- Spot dotyczący akcji #szczepimysie

## KARTY PRACY ORAZ MATERIAŁY

- Karty pracy do każdego z zadań
- Materiały do realizacji zadań
- List intencyjny do rodziców
- Prezentacja multimedialna dla rodziców

## Przykłady materiałów warsztatowych

Zagadki : Rozwiązywanie zagadek dotyczących higieny osobistej poprzez słuchanie zagadek czytanych przez nauczyciela m.in.

- Co to jest na pewno wiesz, najeżona jest jak jeź,
- lecz nikogo nie kłuje, tylko zęby szoruje.(szczoteczka do zębów)
- Karta pracy dot. higieny

# Karty pracy nt. higieny

Karta pracy dla ucznia klasa I-III z zakresu higieny osobistej

Karta I

Zad. 1 Uporządkuj w odpowiedniej kolejności wymienione poniżej czynności, które wykonujemy każdego dnia. Nadaj im numery od 1 do 9.



Zad. 2 Rozwiąż rebusy.



# Karty pracy nt. profilaktyki grypy

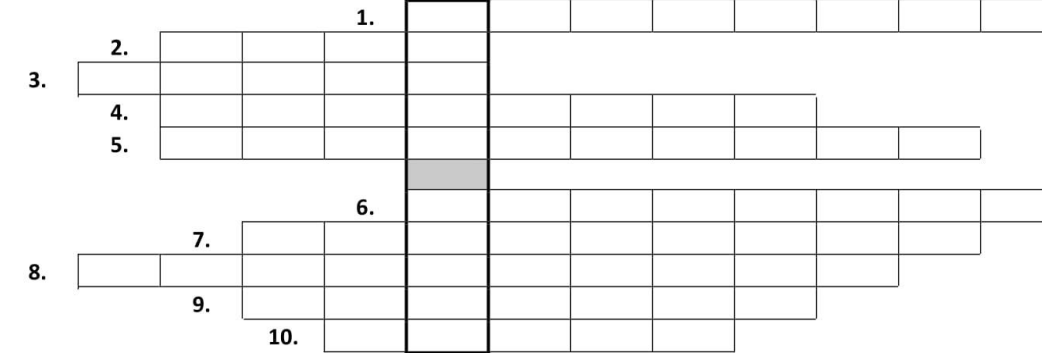
## Zadanie nr 1

Co jest niezbędne do umycia rąk?



## Zadanie nr 2

Krzyżówka



1. Zawierają je warzywa i owoce.
2. Gdy jesteś chory przepisuje je lekarz.
3. Obok kaszlu.
4. Gdy leżysz w łóżku to trzymasz na niej głowę.
5. Wycierasz w nią nos.
6. Wysoka ..... podczas choroby.
7. Służy do mierzenia temperatury.
8. Robimy nią zastrzyk.
9. Budynek w którym leżą osoby chore.
10. Jest podstawą higieny służy do mycia.

## Zadanie nr 3

Rebus



Zmniejsza ryzyko zachorowania i powikłań po grypie: .....

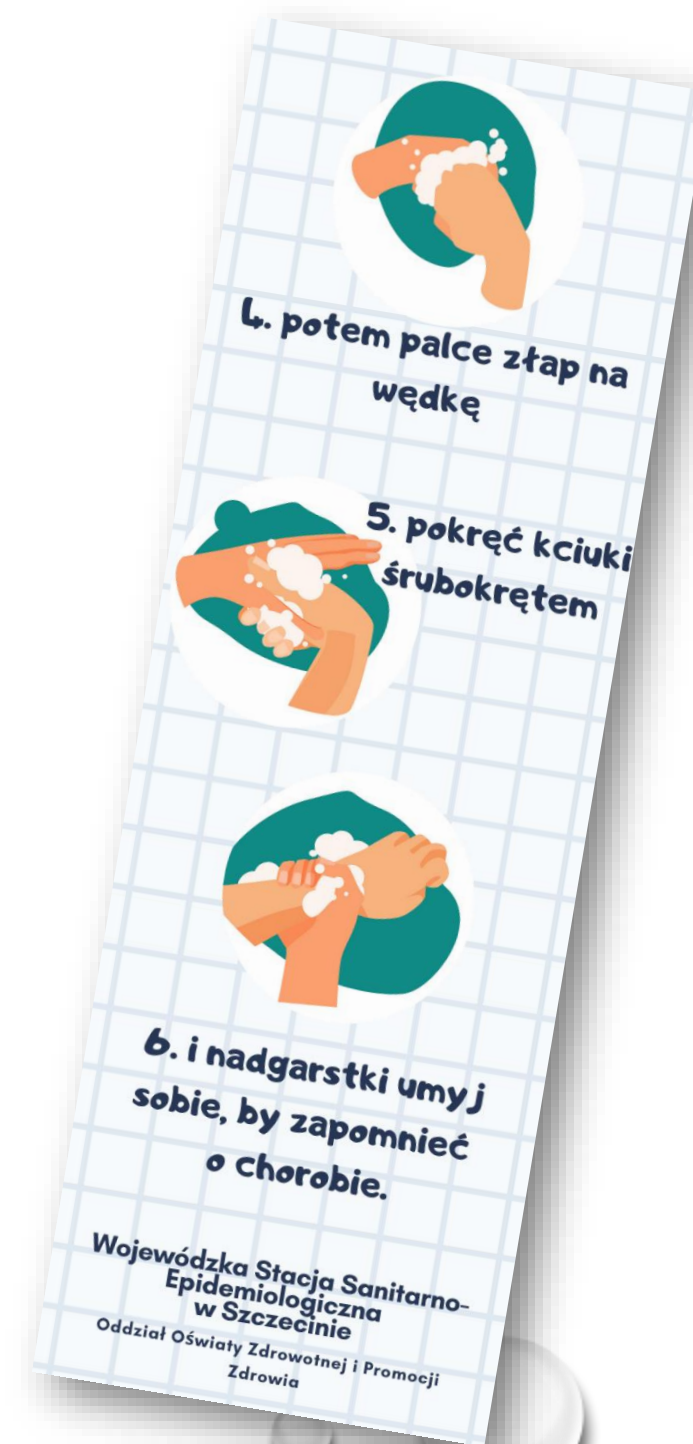
# Karty pracy nt. profilaktyki koronawirusa

Zadanie nr 1

Połącz w pary



# 6 kroków do czystych rąk



# Profilaktyka

## Pamiętajmy o znaczeniu higieny rąk

to **najprostsza** **ochrona** przed krążącymi zawsze i wszędzie



chorobotwórczymi **bakteriami, wirusami, grzybami i pasożytami**

### Myjmy lub dezynfekujmy ręce w następujących sytuacjach:

- **po powrocie do domu** z pracy, ze sklepu, po podróży środkami komunikacji miejskiej
- **przed przygotowywaniem posiłku**, w trakcie przygotowywania go i przed samym jedzeniem
- **po skorzystaniu z toalety**
- **po kontakcie ze zwierzętami** i przedmiotami należącymi do nich (kuweta, zabawki, smycz itp.)
- **po kichaniu, kasłaniu, czyszczeniu nosa**
- po wykonaniu opatrunku na skaleczeniu, ranie, zmianach skórnych
- **po czynnościach porządkowych**, wyniesieniu śmieci
- **po trzymaniu pieniędzy**
- **po kontakcie z osobą chorą** w domu lub w szpitalu

**Szczególnie w czasie pandemii dbajmy o właściwą higienę naszych dłoni!**



## Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.



**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas: 15-30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



# 1. Umyj rączkom brzuszki





## 2. Później plecki



### 3. I paluszki



## 4. Potem palce złap na wędkę



## 6. I nadgarstki umyj sobie, by zapomnieć o chorobie



## 5. Pokręć kciuki śrubokrętem



# ŚWIĄTOWY DZIEŃ MYCIA RĄK



szczególnie narażane na zakażenia i zatrucia są **osoby starsze i dzieci**



ok. **80%** infekcji przenoszonych jest **przez ręce**

większość ludzi **myje ręce 5 sekund** zamiast wskazanych **40-60 sekund**

każdy z nas jest codziennie narażony na kontakt z **milionami** zarazków

na komórkach jest **300 razy** więcej zarazków niż w **toaletcie publicznej**



**70%** zakażeń i zatruc układu pokarmowego wywołana jest **bakteriami z brudnych rąk**

każdy **cm2** skóry może pomieścić **tysiące** drobnoustrojów

statystycznie **1 osoba** może przekazać bakterie z brudnych dłoni aż **14** kolejnym

# 14

## 15 PAŹDZIERNIKA

### INSTRUKCJA MYCIA RĄK



ZMOCZ  
RĘCE  
WODĄ



NAMYDL  
RĘCE  
MYDŁEM



OCIERAJ  
DŁONIE  
O SIEBIE



MYJ  
MIEDZY  
PALCAMI



MYJ  
RĘCE Z  
2 STRON



SPŁUCZ  
RĘCE  
WODĄ



WYTRZYJ  
DO SUCHA  
RECZNIKIEM

**HIGIENA RĄK STANOWI PODSTAWOWY ŚRODEK OGRANICZAJĄCY ROZPRZESTRZENIANIE SIĘ ZAKAŻEŃ**

# Myj ręce – chroń życie!

To prosty i skuteczny sposób by zatrzymać rozprzestrzenianie się zakażeń!



[www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)



Główny  
Inspektorat  
Sanitarny

## Obgryzanie paznokci



- Onychofagia - czyli nawykowe obgryzanie paznokci
- Onychofagia (gryzienie paznokci) to zachowanie, które w łagodnej postaci polega na wkładaniu do ust paznokci w taki sposób, że dochodzi do kontaktu pomiędzy płytką paznokcia a zębami. W sytuacji nasilenia tego zachowania dochodzi do obgryzania krawędzi paznokcia aż do granicy miękkich tkanek. Osoby cierpiące na onychofagię często gryzą paznokcie do całkowitego usunięcia wystającej części, często gryząc również naskórek znajdujący się wokół paznokcia.
- Zaburzenie to zaliczane jest do psychodermatoz, chorób dermatologicznych, gdzie występujące zmiany skórne lub przeświadczenia o ich obecności są wynikiem pierwotnych objawów zaburzeń psychicznych. Łączy się pojawienie onychofagii ze stresem, lękiem, samotnością oraz biernością, może być konsekwencją braku higieny paznokci lub przeniesieniem nawyku ssania kciuka. Wśród przyczyn u osób dorosłych wymienia się: zaburzenia poziomu żelaza, miedzi lub witamin we krwi, przeżywanie konfliktów społecznych, rodzinnych i osobistych, strach.



# Grypa



## Czym jest Grypa?

- Grypa jest ostrą chorobą zakaźną, wywoływaną przez wirusy grypy. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową, a czasami także przez kontakt ze skażoną powierzchnią.
- Wirusy grypy atakują komórki nabłonka dróg oddechowych, w których namnażają się. W konsekwencji powodują martwicę tychże komórek, co z kolei otwiera drogę patogenom bakteryjnym.
- Wyróżnia się typy wirusów grypy: A, B, C i D. Ponadto typ A dzieli się na podtypy A/H1N1/, A/H3N2/, A/H2N2/ i inne podtypy.

# Grypa



## Czym jest Grypa?

Grypa jest zaraźliwą chorobą wirusową. Okres wylęgania wynosi 1-4 dni (średnio 1-2 dni).

Wirus grypy przenosi się:

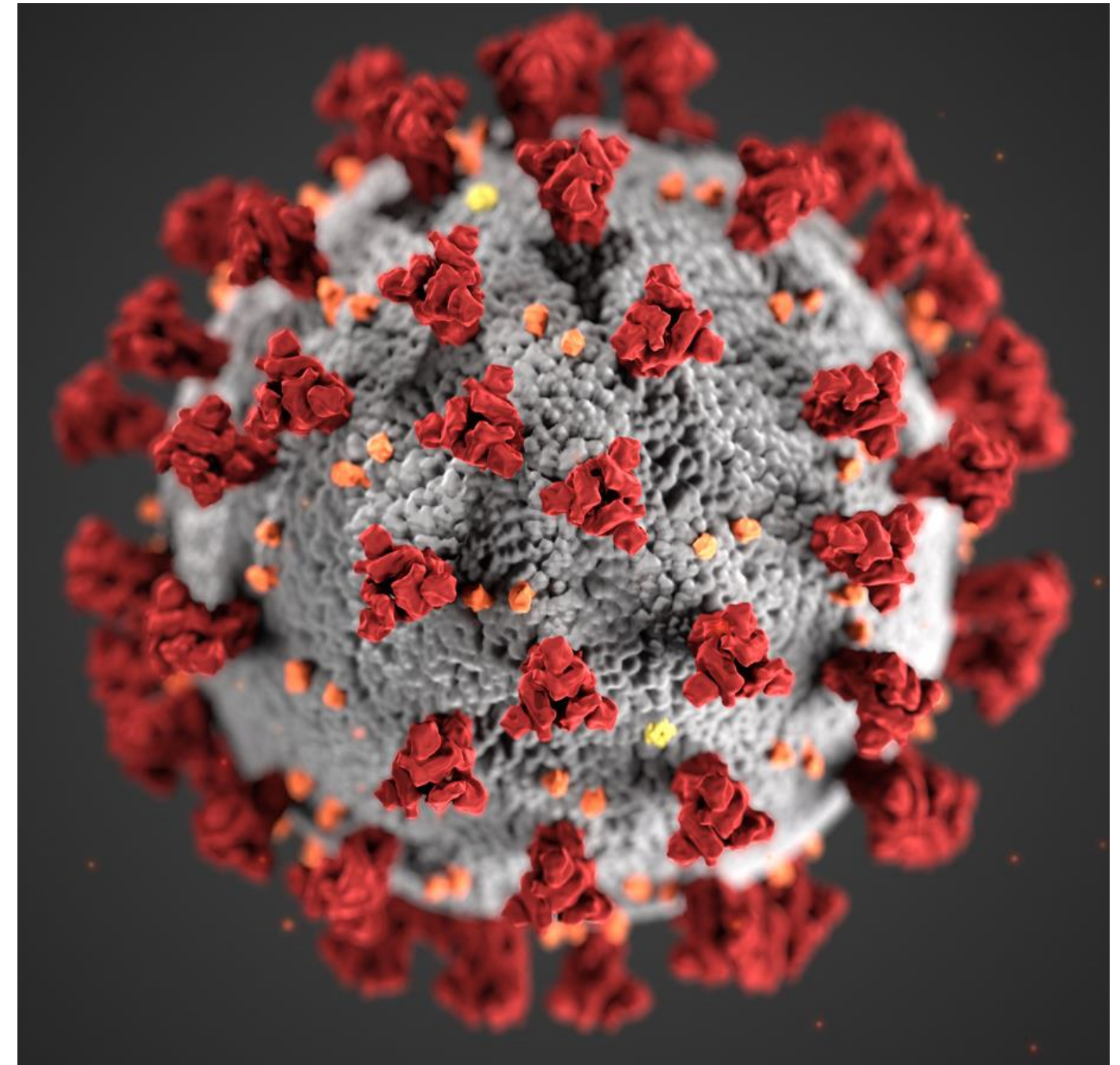
- przez kontakt bezpośredni,
- drogą kropelkową razem z wydzieliną z dróg oddechowych: podczas kaszlu, wydmuchiwania nosa, mówienia,
- drogą powietrzną,
- pośrednio, przez kontakt ze skażoną powierzchnią,

# Historia pandemii grypy

## JAKIE BYŁY KONSEKWENCJE I UMIERALNOŚĆ PODCZAS PANDEMII GRYPY W PRZESZŁOŚCI?

Trzy pandemie grypy w XX w. dość znacznie się różniły od siebie (także ciężkością), ale pokazały, że nie można jednoznacznie przewidzieć ich przebiegu i skali, dlatego w przygotowaniach należy uwzględniać także najgorszy scenariusz, a działania prewencyjne wdrożyć szybko po ogłoszeniu pandemii.

źródło: [www.mp.pl](http://www.mp.pl)



# Historia pandemii grypy

## Odsetek zachorowań

W każdym przypadku liczba zachorowań, hospitalizacji i zgonów była jednak kilkakrotnie większa niż podczas zwykłych epidemii grypy sezonowej. Chorowało 25–40% populacji (dla porównania podczas grypy sezonowej ok. 5%, niekiedy do 10%).

## Hiszpanka

W 1918 i 1919 r. pandemię grypy wywołał wirus grypy ptaków A/H1N1 (tzw. hiszpanka), który przystosował się do zakażenia ludzi. Śmiertelność była bardzo duża – umierało 25–40 spośród każdego 1000 chorych, a pandemia zabiła 40–50 milionów ludzi (głównie w wieku 20–40 lat) i do tej pory uchodzi za najcięższą w historii.

## Grypa Azjatycka

Dwie późniejsze pandemie – tzw. grypy azjatyckiej (A/H2N2) w 1957 i 1958 r. oraz tzw. grypy Hong Kong (A/H3N2) w 1968 i 1969 r. zostały wywołane przez wirusy zawierające mieszaninę materiału genetycznego wirusów grypy ludzi i ptaków. Miały znacznie łagodniejszy przebieg - z powodu grypy azjatyckiej umarło 2–5 osób spośród każdego 1000 chorych (w sumie 2 miliony na świecie), a z powodu grypy Hong Kong 1 osoba na 1000 chorych (w sumie 1 milion, zdecydowana większość po 45. roku życia)

# GRYPA

## meldunek epidemiologiczny

W okresie **od 1 do 15 lutego 2020 r.**  
w statystykach epidemiologicznych odnotowano:

**393 676**

**przypadków zachorowań  
i podejrzeń zachorowań na grypę**



**2 428 osób**

**zostało z tego powodu  
skierowane do szpitala**

**Odnotowano 6 zgonów  
z powodu grypy**

Powodem ciężkiego przebiegu grypy jest **zaostrenie chorób przewlekłych już istniejących** lub wystąpienie **nowej choroby**, **wielonarządowe powikłania pogrypowe** mogące prowadzić do stałego inwalidztwa lub zakończyć się zgonem.



# Z GRYPĄ nie ma żartów!

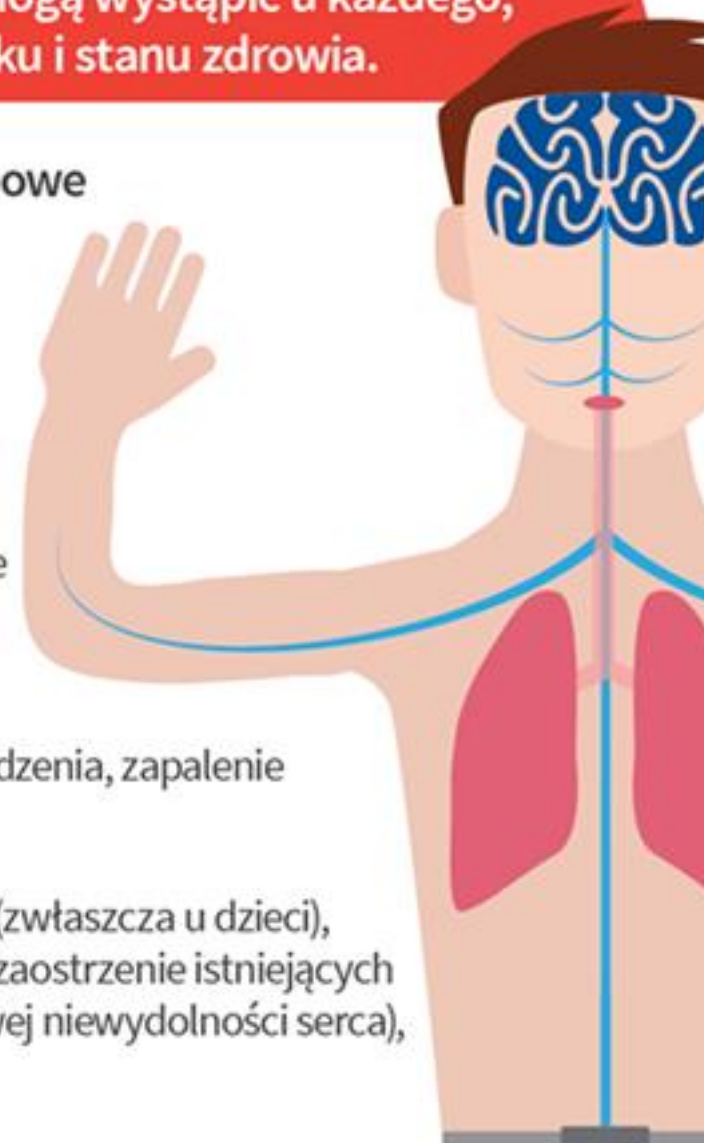
Powikłania pogrypowe mogą wystąpić u każdego,  
niezależnie od wieku i stanu zdrowia.

Najczęstsze powikłania pogrypowe  
występują ze strony układu:

**oddechowego:** grypowe zapalenie  
płuc i oskrzeli, wtórne bakteryjne  
zapalenie płuc, zapalenie  
oskrzelików szczególnie  
u niemowląt i u dzieci, np. zakażenie  
pneumokokowe, meningokokowe,  
zaostrenie astmy

**nerwowego:** poprzeczne zapalenie rdzenia, zapalenie  
mózgu, opon mózgowych

**innych** - zapalenie ucha środkowego (zwłaszcza u dzieci),  
zapalenie mięśnia serca i osierdzia, zaostrenie istniejących  
chorób przewlekłych (np. zastoinowej niewydolności serca),  
drgawki gorączkowe i wiele innych



**Ryzyko powikłań jest szczególnie wysokie:**

- po przeszczepach,
- u osób starszych,
- u chorych na astmę i inne przewlekłe schorzenia układu oddechowego,
- u osób z chorobami serca i układu krążenia, z chorobami nerek,
- u osób o obniżonej odporności (np. zakażeni HIV).

# Profilaktyka Grypy

## Jak można się chronić **przed grypą?**

Najskuteczniejszym sposobem ochrony przed zachorowaniem **jest szczepienie przeciw grypie**. Szczepionka zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania, a jeśli do niego dojdzie, łagodzi przebieg choroby. Wirusy grypy co roku mutują, w związku z tym zeszłoroczne szczepienie **nie zabezpieczy nas przed grypą w aktualnym sezonie**.

### Inne zalecenia:

- **regularnie myj ręce** wodą z mydłem
- **zastaniaj usta i nos chusteczką jednorazową** podczas kichania i kaszlu, następnie wyrzucaj zużyte chusteczki do kosza na śmieci
- **kichaj w zgięcie łokcia**, zastaniając nos i usta
- podczas choroby **przebywaj w domu**
- **unikaj chorych**



# Profilaktyka Grypy

## Przeziębienie, grypa – jak wspomóc leczenie i pozytywnie wpłynąć na odporność?

Kilka istotnych zaleceń:



spożywaj ciepłe potrawy skomponowane z **lekkostrawnych składników**



**zwiększ ilość warzyw i owoców**, szczególnie tych bogatych w witaminę C, takich jak na przykład: owoce dzikiej róży, żurawina, porzeczki, truskawki, owoce cytrusowe, papryka, natka pietruszki, koperek, warzywa kapustne, szczypiorek

wybierać produkty **zbożowe niskoprzetworzone** – ciemne pieczywo, gruboziarniste kasze, ryż pełnoziarnisty – dostarczające znacznych ilości żelaza oraz cynku



w czasie choroby równie istotna jest odpowiednia podaż płynów, których należy **wypijać około 2-2,5 litra dziennie**



sięgać po **niskotłuszczowe produkty mleczne**, zawierające m.in. wit. D oraz produkty białkowe, takie jak chude mięsa, ryby morskie oraz rośliny strączkowe, będące źródłem cynku, żelaza oraz selenu



źródło: <https://ncez.pl/choroba-a-dieta/inne/przeziębienie-jak-dieta-wspomoc-leczenie>

# Zaszczep w sobie chęć szczepienia

## Jak działają **SZCZEPIONKI**

- 1 Szczepionki zawierają wirusy lub bakterie w formie zmodyfikowanej, które nie wywołują choroby, ale „uczą” **układ immunologiczny co robić, kiedy organizm zostanie zaatakowany** przez prawdziwy, potencjalnie niebezpieczny wirus lub bakterię.
- 2 Po szczepieniu Twój układ immunologiczny odpowiada na szczepionkę tak samo, jak w przypadku innego „najleźdźcy” **tworząc przeciwciała, które zwalczają dany wirus lub bakterie.**
- 3 Po szczepieniu Twoje ciało zapamiętuje konkretnego intruza. Jeśli kiedykolwiek natkniesz się na prawdziwy wirus lub bakterię, **odpowiednie przeciwciała będą w stanie je szybko zniszczyć, zanim jeszcze spowodują zachorowanie.**
- 4 W przypadku niektórych chorób **konieczne jest podanie dodatkowej dawki szczepionki, lub szczepienie przypominające w późniejszym czasie**, aby utrzymać pewną i długotrwałą ochronę.



## DLACZEGO WARTO SZCZEPIĆ SIĘ PRZECIWKO GRYPIE?

- szczepionka **wzmacnia układ odpornościowy** „ucząc” organizm walczyć z wirusem
- skuteczność szczepień sięga **70-89%** u zdrowych osób poniżej 65 roku życia

### Szczepienie:

- **zmniejsza ryzyko** powikłań pogrypowych
- **ogranicza transmisję wirusa grypy** i chroni osoby narażone na powikłania grypowe
- **ogranicza koszty bezpośrednie** związane z leczeniem grypy i jej powikłań
- ogranicza koszty pośrednie **związane z absencją w pracy i spadkiem produktywności**



# Odra

ODRA jest ciężką wirusową chorobą zakaźną wieku dziecięcego, która łatwo się rozprzestrzenia wśród nieuodpornionych osób w każdym wieku i może powodować epidemię. Odra jest bardzo zaraźliwą chorobą – jedna chora osoba może zakazić 18 osób z najbliższego otoczenia !

## Jak można zarazić się odrą?

Źródłem zakażenia jest wyłącznie chory człowiek. Wirus szerzy się drogą kropelkową (katar, kaszel) oraz powietrzno-pyłową lub poprzez kontakt bezpośredni z osobą chorą w okresie zaraźliwości tj. w okresie ok. 4 dni przed i 4 dni po wystąpieniu wysypki.

## Jakie są objawy choroby?

Gorączka (od 1 do 7 dni), której towarzyszy jeden z następujących objawów: kaszel, nieżyt nosa, zapalenie spojówek.

Grudkowo - plamista wysypka (najpierw na twarzy i szyi, następnie wysypka schodzi z głowy na tułów),

Białe wykwity w jamie ustnej.

## Jak zapobiegać?

Najskuteczniejszą metodą profilaktyczną są szczepienia ochronne. Szczepienie przeciw odrze należy do szczepień obowiązkowych (bezpłatnych) podawanych w Polsce w 13-15 miesiącu życia. Od 2019 dawka przypominająca jest podawana po ukończeniu 5 roku życia.

### Profilaktyka wspomagająca:

Przestrzeganie podstawowych zasad higieny (częste mycie i dezynfekcja rąk).



**Szczepienia przeciw ODRZE realizowane są w postaci skojarzonej ze szczepionką przeciw ŚWINCE i RÓŻYCZCE.**



# Świnka

- ŚWINKA (nagminne zapalenie ślinianek przyusznych) to wirusowa choroba zakaźna, której źródłem zakażenia jest chory człowiek. Infekcja przenosi się drogą kropelkową lub poprzez kontakt z przedmiotami skażonymi wydzieliną z gardła chorej osoby. Objawy występują zwykle po 17-18 dniach od infekcji. Pojawia się gorączka, złe samopoczucie, obrzęk i bolesność jednej lub obydwu ślinianek przyusznych.
- Powikłania świnki występują częściej u chłopców i mogą prowadzić do trwałych następstw (m.in. bezpłodności, głuchoty).



# Różyczka

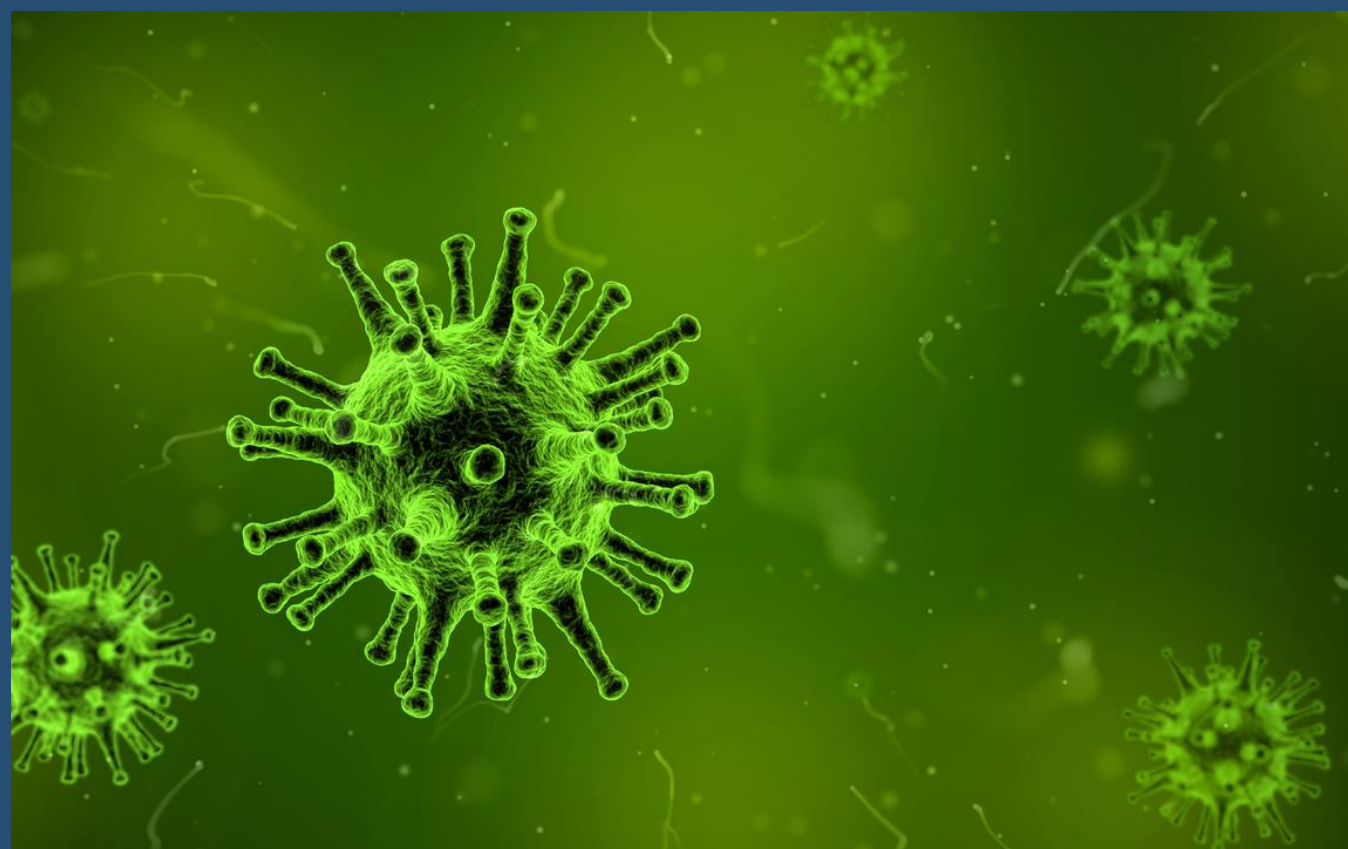
- **RÓŻYCZKA** jest chorobą zakaźną, wywoływaną przez wirus różyczki, który jest bardzo zaraźliwy. Źródłem zakażenia jest wyłącznie chory na różyczkę człowiek. Zakażenie przenosi się drogą kropelkową, przez bezpośredni kontakt z chorym, a w przypadku zakażeń wrodzonych przez łożysko. Najwięcej zachorowań notuje się późną zimą i wczesną wiosną.
- U dzieci choroba najczęściej przebiega łagodnie, często bezobjawowo. Cięższy przebieg choroby zdarza się u dorosłych, a istotny problem stanowią zakażenia wirusem różyczki w czasie życia płodowego.
- U nieuodpornionych kobiet ciężarnych wirus może wywołać zakażenie u płodu, prowadząc do jego obumarcia lub licznych wad rozwojowych.
- Do objawów różyczki zalicza się: nieżyt górnych dróg oddechowych (zaczerwienienie gardła, kaszel, katar), podwyższona temperatura, silne powiększenie węzłów chłonnych za uszami i na potylicy, wysypka (najpierw na twarzy, następnie zajmuje całą powierzchnię ciała).

# Odporność zbiorowiskowa

- Odporność zbiorowiskowa (inaczej odporność populacyjna, odporność stadna lub odporność grupowa) to ochrona osób nieuodpornionych w wyniku zaszczepienia wysokiego odsetka społeczeństwa. Pojęcie to powstało na bazie obserwacji, że obecność w populacji osób uodpornionych przeciwko danej chorobie zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania na tę chorobę również osób nieuodpornionych. Pojęcie to ma zastosowanie dla chorób, które przenoszą się z człowieka na człowieka (nie dotyczy takich chorób jak tężec, kleszczowe zapalenie mózgu czy wścieklizna).

Próg odporności zbiorowiskowej jest definiowany jako odsetek osób uodpornionych w populacji, po osiągnięciu którego liczba nowych zakażonych zaczyna się zmniejszać, zwykle wymaga 90-95% populacji odpornej. Jednak procentowy wskaźnik osób uodpornionych poprzez szczepienie ma różną wartość w zależności od choroby. Dla przykładu, w przypadku odry taki „próg bezpieczeństwa” wynosi aż 95%, dla krztuśca szacowany jest na 92-94%, błonicy i różyczki na 83-86%, świnki na 75-86%, co oznacza, że tyle osób w populacji musi być odpornych na daną chorobę, żeby nie doszło do zakażeń na większą skalę.

# Koronawirus



## Czym jest Koronawirus?

- Koronawirusy są dobrze znaną rodziną wirusów. Nazwa ich pochodzi od budowy, która przypomina koronę.
- Pierwsza epidemia koronawirusa SARS wybuchła 2002 r.

Epidemia SARS objęła głównie kraje Azji. Najwięcej przypadków odnotowano w Chinach (5328 do końca 2013 roku) i Hongkongu (1755). 27 osób zachorowało w USA, w krajach Europy pojawiały się pojedyncze przypadki. W sumie w latach 2002 i 2003 na SARS zachorowało ponad 8096 osób, 774 z nich zmarło.

# Koronawirus



## Czym jest Koronawirus?

- Druga epidemia koronawirusa MERS wybuchła 2012 r.

Pierwszy potwierdzony przypadek zakażenia ludzi wirusem nCoV stwierdzono w 2012 r. na Bliskim Wschodzie. Chory - 49-letni obywatel Kataru - został przetransportowany do szpitala w Wielkiej Brytanii, jednak zmarł z powodu ostrej choroby układu oddechowego i niewydolności nerek. Zgodnie z informacjami podanymi przez WHO oraz Europejskie Centrum zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC) na całym świecie, do dnia 2 października 2014 r. zarejestrowano łącznie 888 potwierdzonych laboratoryjnie przypadków zakażenia wirusem Mers-CoV, w tym odnotowano 353 zgonów.

Wirus ponownie zaatakował w maju 2015 roku w Korei Południowej. Do 19 czerwca 2015 roku zachorowało 166 osób, 24 zmarły. Kwarantannę odbywało ponad 2,3 tys. osób.

A person wearing a white lab coat and a white face mask. The text 'SARS-CoV2' is written in black marker on the lab coat. Below the text, there are several thick, black, horizontal scribbles. The background is a light, neutral color.

SARS-CoV2

- Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19.

## Drogi zakażenia

- Wirus przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

## Jak często występują objawy?

- Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok.15-20% osób. Do zgonów dochodzi u 2-3% osób chorych. Prawdopodobnie dane te są zawyżone, gdyż u wielu osób z lekkim przebiegiem zakażenia nie dokonano potwierdzenia laboratoryjnego.


## Kto jest najbardziej narażony?

- Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe. Choć czas pokazuje, że na ciężki przebieg narażone są osoby w przedziale wiekowym 30-40 lat. (bez występujących chorób przewlekłych).





## Podstawowe środki ochronne przeciwko nowemu koronawirusowi wywołującemu chorobę COVID-19

- Często myj ręce  
Często myj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%).
  - Dlaczego?  
Mycie rąk ww. metodami zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.
- 


## Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania



- Stosuj odpowiednie zasady ochrony podczas kaszlu i kichania  
Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu – płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60%).  
Dlaczego? Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków i wirusów. Jeśli kichasz lub kaszlesz w dłonie, możesz zanieczyścić przedmioty lub dotykane osoby.



## Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

- **Dlaczego? Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być skażone wirusem. Jeśli dotkniesz oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, możesz przenieść wirusa z powierzchni na siebie.**
- 

## Zachowaj bezpieczną odległość

- Zachowaj co najmniej 1,5 metr odległości między sobą a innymi ludźmi, szczególnie tymi, którzy kaszlą, kichają i mają gorączkę.
- Dlaczego? Gdy ktoś zarażony wirusem powodującym chorobę układu oddechowego, taką jak COVID-19, kaszle lub kicha, wydala pod ciśnieniem małe kropelki śliny i śluzu zawierające wirusa. Jeśli jesteś zbyt blisko, istnieje ryzyko, że możesz wdychać wirusa.

## Zapobieganie



- Aktualnie przeciw nowemu koronawirusowi jest do dyspozycji kilka szczepionek, które są jedną z najskuteczniejszych form zapobiegania zakażeniu.
- Można również stosować inne metody zapobiegania. Metody te stosuje się również w przypadku zapobiegania innym chorobom przenoszonym drogą kropelkową np. grypie sezonowej (w przypadku której, szczyt zachorowań przypada w okresie od stycznia do marca każdego roku).

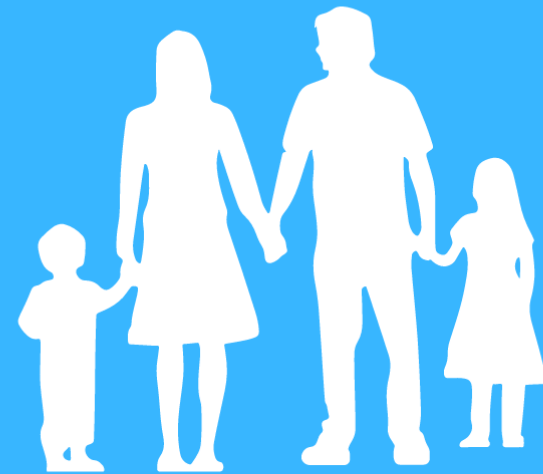


Aktualnie prowadzona jest kampania zachęcająca do szczepienia się przeciwko koronawirusowi pn. #SZCZEPIMYSIĘ

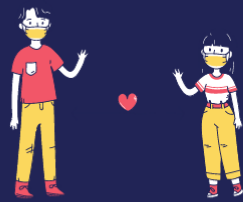




# #SZCZEPIMYSIĘ



## DLACZEGO WARTO?



Bo chcemy być razem,



Bo chcemy spędzać czas z rodziną,



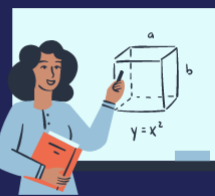
Bo tęsknimy za naszymi bliskimi,



Bo to szczepienie jest jak każde inne,



Bo chcemy imprez i koncertów,



Bo chcemy wrócić do normalności.



# #SZCZEPIMYSIĘ

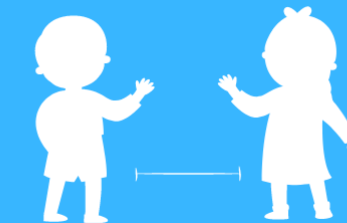
## Szczepienie nie zwalnia Z ODPOWIEDZIALNOŚCI

### PAMIĘTAJ:

- ✓ wśród nas są osoby starsze i schorowane - zadbaj o ich bezpieczeństwo,
- ✓ stosuj obowiązujące zasady,
- ✓ silny, zdrowy organizm jest mniej podatny na infekcje,
- ✓ unikaj spotkań w szerszym gronie pow. 5 osób,

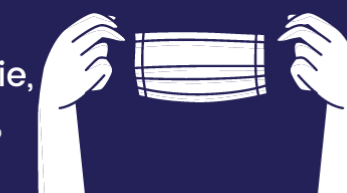


- ✓ zachowuj co najmniej 1,5m dystansu od innych osób,



- ✓ używaj środka do dezynfekcji rąk, który zawiera co najmniej 60% alkoholu, myj ręce wodą z mydłem,
- ✓ skuteczne mycie rąk trwa co najmniej 30 sekund,

- ✓ **ZASŁANIAJ USTA I NOS!** w miejscach publicznych m.in. na zakupach, w galerii handlowej, w urzędzie, banku, kościele, u fryzjera/kosmetyczki, u lekarza, w przychodni, w komunikacji publicznej, podczas obsługi klienta/interesanta,



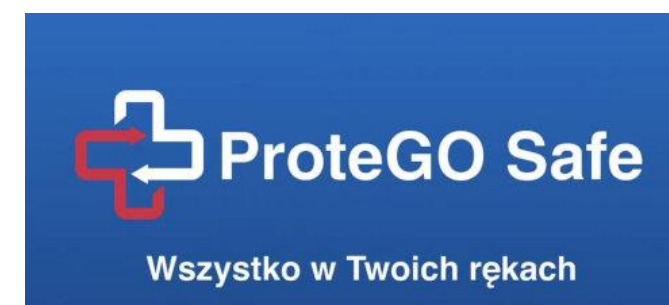
- ✓ szczepionki pozostają jedynym skutecznym narzędziem w zmaganiach z chorobami zakaźnymi, nabywanie odporności po szczepieniu jest procesem rozłożonym w czasie.



 STOP COVID ProteGO Safe

**STOP COVID  
PROTEGO SAFE  
JEST  
CAŁKOWICIE  
BEZPIECZNĄ  
APLIKACJĄ**

 **WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA  
w Szczecinie**



Zachęcamy do korzystania  
z aplikacji  
STOP COVID ProteGo Safe



Wszystko w Twoich rękach

Zachęcamy do korzystania  
z aplikacji  
STOP COVID ProteGo Safe





# Zadanie dla rodziców i dzieci

## Jak działa mydło na wirusa?

Instrukcja:

1. Nalej wody do miski lub głębokiego talerza.
2. Wsyp trochę mielonego pieprzu.
3. Poproś dziecko o zanurzenie w tej mieszaninie palca. Czy pieprz (nasz „wirus”) przyczepia się do palca?
4. Poproś dziecko, by zanurzyło palec w miseczce z mydłem i ponownie włożyło palec do mieszanki wody z pieprzem.
5. Obserwujcie razem jak „wirus” (ziarenka pieprzu) ucieka przed mydłem.



**EKSPERYMENT, KTÓRY NAUCZY DZIECKO  
JAK WAŻNE JEST MYCIE RĄK MYDŁEM**





Dziękujemy za uwagę!!!

