

## ZALECENIA DOTYCZĄCE STOSOWANIA PODSTAWOWYCH ŚRODKÓW PREWENCYJNYCH HIGIENY OSOBISTEJ

Poniższe zasady i dobre praktyki ukierunkowane są na minimalizowanie ryzyka rozprzestrzenienia się zakażeń oraz dbanie o zdrowie własne i najbliższych.

Każde niepokojące objawy oraz incydenty ryzyka, takie jak kontakt z osobą potencjalnie chorą, pobyt w ośrodku zdrowia, należy zgłosić niezwłocznie do lekarza klubu i stosować się do jego zaleceń.

### ***Stosuj podstawowe zasady higieny***

1. Myj często i dokładnie ręce.
2. Stosuj i wymagaj stosowania etykiety kaszlu i kichania.
3. Odżywiaj się zdrowo i wysypiaj się.
4. Nie podawaj ręki, nie całuj na powitanie, nie obejmuj.
5. Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas jedzenia.
6. Zapoznaj się z informacjami dostępnymi na stronie <https://pacjent.gov.pl/przestrzeganie-higieny-chroni-przed-koronawirusem>.

### ***Izolacja społeczna***

1. W miarę możliwości unikaj spotkań z ludźmi w domu i okolicy, podczas zakupów oraz ogólnie miejsc publicznych.
2. W miarę możliwości pozostań w domu.
3. Podczas spacerowania, rekreacji zaleca się odległość 2 m od osób trzecich, a przy bieganiu >10 m.
4. Ogranicz przyjmowanie gości.
5. Nie korzystaj z transportu publicznego.

### ***Członkowie rodzin***

1. Upewnij się, że wspólne pomieszczenia w domu (kuchnia, łazienka) są dobrze wentylowane.
2. Jeśli członek rodziny wykazuje objawy chorobowe zapewnij oddzielne warunki pobytu (inne mieszkanie, inne piętro w domu, osobny pokój w mieszkaniu).

3. Unikaj kontaktu z potencjalnie zanieczyszczonymi przedmiotami należącymi do członków rodzin z objawami infekcji (np. szczoteczki do zębów, naczynia, napoje, ręczniki, pościel).
4. Unikaj bezpośredniego kontaktu z płynami ustrojowymi członków rodziny osób z objawami infekcji, a zwłaszcza z jamy ustnej i gardła oraz z dróg oddechowych.
5. Dezynfekuj co najmniej raz dziennie często dotykane powierzchnie, takie jak stoły i klamki, balustrady itp.
6. Sporządź listę osób pozostających w kontakcie (niania, opiekunka, gosposia itp.) i monitoruj ich stan zdrowia.
7. Dokładnie umyj artykuły gospodarstwa domowego (naczynia, sztucce, pranie itp.) detergentem i gorącą wodą.

### ***Utrzymanie higieny rąk, szczególnie ważne w następujących czynnościach***

1. Przed i po przygotowaniu posiłku.
2. Przed jedzeniem.
3. Po skorzystaniu z toalety i za każdym razem, szczególnie gdy ręce są zanieczyszczone. Jeśli dłonie nie są wyraźnie zanieczyszczone, należy regularnie stosować środki dezynfekujące do rąk.
4. Mycie rąk ciepłą wodą i mydłem jest konieczne, jeśli ręce są wyraźnie zanieczyszczone, zalecane mycie przez co najmniej 30 s.
5. Po umyciu rąk wodą i mydłem należy wysuszyć ręce używając jednorazowych ręczników papierowych.
6. Jeśli jednorazowe ręczniki nie są dostępne, użyj indywidualnego ręcznika i wymień go, gdy będzie mokry.
7. Unikaj dotykania własnej twarzy, szczególnie oczu, ust lub nosa.

### ***Zapewnij regularne czyszczenie (pranie w temperaturze >60°C)***

1. Odzieży.
2. Pościeli.
3. Ręczników.
4. Ręczników kąpielowych itp.

***Maseczki***

- I. Noszenie masek ochronnych jest przydatne, gdy kontaktujemy się z potencjalnie zarażonymi osobami lub chorymi osobami, odwiedzając rodzinę lub gdy spodziewamy się większych grup ludzi np. przy piłce nożnej (trening / mecz / stadion) lub czynności takich jak zakupy itp.
- II. Maseczka powinna przylegać do twarzy. Nie należy jej dotykać ani przesuwać jej ręką dotykając jej zewnętrznej strony. Maseczka powinna zakrywać usta i nos. Jeśli maska jest wilgotna lub zanieczyszczona wydzieliną, należy ją natychmiast wymienić. Po zmianie lub po zdjęciu maski należy ją natychmiast zutylizować i przeprowadzić dezynfekcję dłoni. Zalecany czas noszenia maseczek jednorazowych – nie dłuższy niż 2 godz.
- III. Jeśli maska nie może być noszona, wówczas należy przestrzegać zasad higienicznego kasłania i kichania.

***Kaszel i kichanie***

- I. Podczas kaszlu i kichania należy trzymać odstęp od innych min. 2 m, a także odwracać się od innych.
- II. Najlepiej kichać lub kaszleć używając jednorazowej chusteczki. Można jej użyć tylko raz, a następnie wyrzucić ją do kosza z pokrywką. Jeśli używana jest chusteczka materiałowa, należy ją prać w temperaturze 60°C.
- III. Zawsze obowiązuje: po wydmuchaniu nosa, kichaniu lub kaszlu należy dokładnie umyć ręce i je zdezynfekować.
- IV. Jeśli nie można użyć chusteczki, należy kasłać lub kichać w zgięcie łokcia zakrywając nos i usta oraz odwrócić się od innych osób. W razie wydostawania się wydzieliny z dróg oddechowych należy stosować chusteczki jednorazowe.
- V. Częsty kaszel i kichanie należy skonsultować z lekarzem, ponieważ może to wskazywać na początek infekcji lub jej trwanie.

***Dbaj o prawidłowe nawodnienie i zwracaj uwagę na dietę bogatą w witaminy i składniki mineralne.***

- I. Jeśli to możliwe utrzymuj drogi oddechowe / błony śluzowe w cieple.

- II. Jeśli zawodnik z nieprzewidzianych powodów nie może zastosować się do powyższych zasad (np. ze względów medycznych), należy poinformować lekarza *Zespołu*, który może zalecić profilaktyczną izolację lub dodatkowe badania.