

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Jak się chronić przed zakażeniem koronawirusami?

Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła międzynarodowy stan nadzwyczajny z powodu epidemii wywołanej przez nowego koronawirusa z Chin. W związku z tym eksperci przypominają, jak każdy z nas może zmniejszyć ryzyko zakażenia, a także jego ewentualne

skutki.

Epidemia wywołana przez nowego koronawirusa, którego fachowcy nazwali "2019-nCoV", a media "koronawirusem z Wuhan" (od chińskiego miasta, w którym go po raz pierwszy wykryto w grudniu 2019 r.) zatacza coraz szersze kręgi. Liczba zakażonych osób, a także liczba zgonów spowodowanych przez ten patogen cały czas rośnie (w ciągu zaledwie kilku tygodni wirus dotarł już do ponad 20 krajów świata). W związku z dużym ryzykiem dalszego rozprzestrzeniania się nowego wirusa na całym świecie, w tym także w Europie, eksperci przypominają o podstawowych zasadach profilaktyki zakażeń.

Co robić, żeby uniknąć zakażenia koronawirusami

- Jak najczęściej myj ręce, najlepiej używając mydła i wody albo preparatów odkażających zawierających alkohol (instrukcję prawidłowego mycia rąk znajdziesz m.in. na **stronie GIS**)
- Kiedy kichasz lub kaszlesz będąc między ludźmi zakryj usta chusteczką lub swoim zgiętym łokciem, zaraz po tym wyrzuć chusteczkę i umyj ręce,
- Unikaj bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę i kaszlą,
- Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem udaj się do lekarza, powiedz mu o ewentualnych, odbytych wcześniej dalekich podróżach,
- Nie dotykaj nieumytych rękami oczu, nosa i ust,
- Unikaj bliskiego kontaktu z żywymi zwierzętami przebywając na terenach, gdzie odnotowano przypadki zakażenia nowym koronawirusem,
- Unikaj konsumpcji surowego lub niedogotowanego mięsa oraz mleka, a także dbaj o higienę miejsc, w których używa się surowego mięsa czy podrobów,
- Zaszczep się przeciw grypie,
- Unikaj dużych skupisk ludzi,
- Jeśli podróżujesz do Azji, unikaj bliskiego kontaktu z osobami chorymi, zwłaszcza z objawami ze strony układu oddechowego; unikaj odwiedzania bazarów lub innych miejsc, w których znajdują się żywe lub martwe zwierzęta i ptaki; unikaj kontaktu ze zwierzętami, ich wydaliniami lub odchodami oraz przestrzegaj zasad higieny rąk.

"Jeżeli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w Chinach lub miałeś kontakt z osobą, która była w tym czasie w Chinach, a jednocześnie masz następujące objawy: temperatura ciała powyżej 38°C, kaszel i duszność, to powinieneś zgłosić się do szpitalnego oddziału chorób zakaźnych, najbliższego Twojego miejsca zamieszkania" - czytamy w zaleceniach krajowego konsultanta w dziedzinie chorób zakaźnych, które opublikowała Państwowa Inspekcja Sanitarna. Listę szpitalnych oddziałów chorób zakaźnych działających na terenie całego kraju znaleźć można m.in. na stronie **Ministerstwa Zdrowia**.

Pozostałe osoby, u których pojawią się objawy przypominające grypę, powinny pozostawać pod opieką lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Takich osób będzie z pewnością w najbliższych tygodniach bardzo wiele, ponieważ jesteśmy akurat w środku jesienno-zimowego sezonu grypowego.

Co wiemy o nowym koronawirusie

- Czas wylegania infekcji wynosi od 2 do 14 dni. W tym czasie nie widać jeszcze objawów zakażenia, lecz wirus intensywnie się namnaża i może przenosić się na kolejne osoby.

- Wirus wywołuje zakażenia układu oddechowego, m.in. z ich najcięższą postacią, czyli zapaleniem płuc, które są trudne w leczeniu (można je leczyć tylko objawowo). Typowe objawy tej infekcji to: gorączka, kaszel i duszności, którym mogą towarzyszyć bóle mięśni lub głowy.
- Kilka laboratoriów na świecie zdołało już zsekwencjonować nowego koronawirusa, a także opracować test pozwalający na jego szybką identyfikację. Prowadzone są też intensywne prace nad opracowaniem szczepionki.
- Nadal nie wiadomo, skąd wywodzi się nowy wirus. Jedno z podejrzeń jest takie, że może pochodzić od węży (piszący o tym „Journal of Medical Virology” zaznacza, że są to dopiero wstępne badania). Inne hipotezy wskazują, że mógł przejść na człowieka ze szczurów, nietoperzy, borsuków albo ryb.

Szczegółowe informacje i wyjaśnienia na temat ogłoszonego przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) stanu zagrożenia zdrowia publicznego o znaczeniu międzynarodowym (Public Health Emergency of International Concern) można znaleźć na stronie internetowej WHO, a także na stronie GIS. Na koniec warto jeszcze przypomnieć, że wcześniej WHO podejmowała taką decyzję tylko kilka razy: z powodu zagrożenia wywołanego przez wirusy Ebola, Zika, Polio, a także wirusa tzw. świńskiej grypy.

W momencie ostatniej aktualizacji powyższego tekstu (2 lutego 2020 r.) łączna liczba zainfekowanych na całym świecie przypadków zakażenia nowym koronawirusem przekraczała 14 tys. (z tego ponad 300 zakończyło się śmiercią).

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29408.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

[Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

[Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczzerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz](#)

[to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy