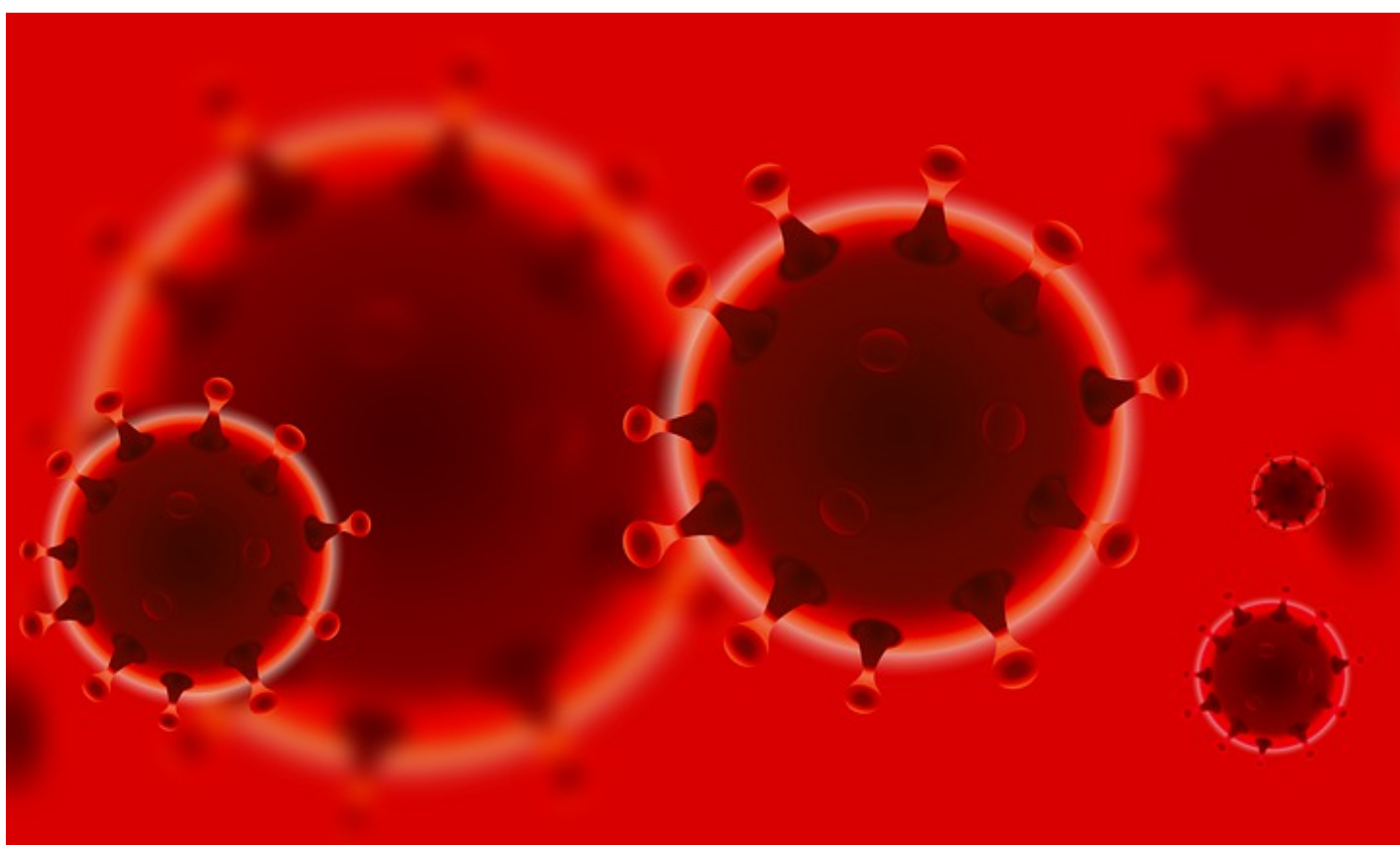




## #zostajewdomu, czyli co można, a czego lepiej nie robić w czasie epidemii koronawirusa SARS-CoV-2



Mamy wybór: ograniczenie aktywności społecznej do minimum albo dziesiątki tysięcy chorych" - mówi w rozmowie z "Rzeczpospolitą" prof. Łukasz Szumowski, minister zdrowia.

"Zdaję sobie sprawę, że wprowadzenie tzw. kwarantanny społecznej, to dla wielu osób poważny problem ... Ale mamy wybór - swoiste zamknięcie państwa i ograniczenie aktywności społecznej do minimum albo dziesiątki i setki tysięcy chorych, a do tego setki zmarłych.**Nie chcę, by jak we Włoszech lekarze musieli wybierać, kogo podłączyć pod respirator**" - podkreślił szef resortu zdrowia.

Warto przypomnieć, jak przenosi się koronawirus SARS-CoV-2:

**Bezpośrednio - poprzez kontakt z wydzielinami zainfekowanej osoby:**

- droga kropelkowa, a zatem np. tzw. aerozol jaki wydzielamy podczas mówienia; przy czym, żeby drobinki śliny z koronawirusem naszego rozmówcy nas dosięgły, musimy być odpowiednio blisko;

- inne wydzieliny, jak na przykład kał i mocz.

**Pośrednio - poprzez kontakt z powierzchniami, na których znajdują się wydzieliny osoby zainfekowanej poprzez kichanie i kaszel.**

Główny Inspektor Sanitarny wskazuje, że aktualnie dostępne dane wskazują na to, że wirus może przetrwać kilka godzin na powierzchniach.

Wirusa można pozbyć się ze środowiska, podobnie jak w przypadku większości mikroorganizmów, za pomocą zwykłych środków dezynfekcyjnych stosowanych w gospodarstwie domowym. Z rąk pozbędziemy się go dokładnie myjąc je mydłem pod bieżącą ciepłą wodą.

Korzystając z dostępnych materiałów przygotowaliśmy dla Państwa kilka porad

**Ładna pogoda sprzyja wychodzeniu na świeże powietrze. Czy podczas epidemii koronawirusa mogę wyjść na spacer?**

Na początku mniej restrykcyjnie podchodziłem do tego pytania i zalecałem spacerować np. w lesie czy parku, czyli w miejscach, gdzie na co dzień nie ma wielu ludzi. Niestety, obserwujemy od kilku dni, że coraz więcej osób spędza czas na świeżym powietrzu, a te lasy i parki są pełne ludzi. **Dziś, gdy słyszę pytanie, czy mogę iść na spacer, zdecydowanie odradzam** – tłumaczy dr Durajski. Ekspert obawia się, że możemy powtórzyć przez to tzw. "włoski model" - Włosi w większości zignorowali zalecenia dotyczące unikania skupisk ludzi. Liczba zachorowań na COVID-19 i zgonów w wyniku choroby w tym kraju wzrosły gwałtownie i wciąż utrzymują się na wysokim poziomie.

**Czy podczas epidemii koronawirusa mogę wyjść z dzieckiem na plac zabaw?**

- Kategorycznie nie – odpowiada lekarz Łukasz Durajski i dodaje: – Sprzęty na placach zabaw nie są dezynfekowane, a z dostępnych danych wynika, że koronawirus może utrzymywać się na powierzchniach przez kilka godzin. Ta sama zasada, co w przypadku placów zabaw, dotyczy również siłowni na świeżym powietrzu .

**Czy podczas epidemii koronawirusa mogę wychodzić z psem na spacer?**

Spacerować ze zwierzętami ograniczamy do minimum. To może być trudne, szczególnie jeśli jesteśmy właścicielami aktywnych psów, które potrzebują dużo ruchu i zabawy. Warto jednak w tym szczególnym czasie ograniczyć te spacerowanie, unikać podczas spacerów innych ludzi. Nie umawiać się z sąsiadami na wspólne wyprowadzanie zwierząt. Im mniej ludzi spotkamy podczas spaceru, tym lepiej.

**Czy podczas epidemii koronawirusa mogę jeździć na rowerze?**

W przypadku jazdy na rowerze również zalecamy ostrożność. Jazda na rowerze jest nieco bezpieczniejsza, bo zwykle jeździmy sami i mamy mniejsze szanse spotkania się z kimś w bliskiej odległości – wyjaśnia ekspert. Biorąc jednak pod uwagę, że na ścieżkach rowerowych nie brakuje miłośników dwóch kółek – szczególnie teraz, gdy część z nich ma "wolne" - warto ograniczyć wyjścia.

**Czy podczas epidemii koronawirusa mogę się spotykać ze znajomymi w domu?**

Na to pytanie odpowiedź jest tylko jedna: nie. **Nie bierzmy przykładu z Włochów. Włosi i Hiszpanie popełnili ten błąd.** To są narody przyjacielskie, rodzinne, były imprezy i spotkania rodzinne. To spowodowało szybkie rozprzestrzenienie się koronawirusa – dodaje dr Durajski. Unikanie spotkań towarzyskich nie oznacza jednak zerwania kontaktów. Zatem nie odwiedzajmy się, ale możemy być, i powinniśmy, w kontakcie telefonicznym, mailowym, skype'owym, czy jakimkolwiek innym poza bezpośrednim spotkaniem.

## Czy podczas epidemii koronawirusa mogę iść do sklepu?

Sklepy spożywcze i inne, które nadal są otwarte, robią wszystko, by zapewnić bezpieczeństwo swoim pracownikom i klientom. **Jeśli nie musisz, nie idź do sklepu.** Oczywiście musimy robić zakupy – starajmy się jednak robić to możliwie rzadko, a przede wszystkim pojedynczo. Do sklepu nie idzie cała rodzina!

## Wietrzenie mieszkań a zagrożenie koronawirusem

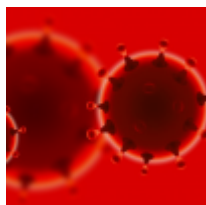
Nic tu się nie zmienia w ogólnych zaleceniach. Nasze pomieszczenia należy wietrzyć, to zmniejsza szanse jakichkolwiek patogenów na przetrwanie.

**Najlepszym wyjściem jest niewychodzenie z domu.** Nie tylko chronimy siebie i naszych bliskich, ale też osoby, które nie mają tego przywileju, żeby w domu zostać. **Polecamy #zostajedomu**

**Ważne!** Powyższe rekomendacje dotyczą osób, które zostają w domu z wyboru. Jeśli przebywasz na kwarantannie domowej zarządzanej przez sanepid, ponieważ miałeś kontakt z przypadkiem potwierdzonym lub wróciłeś z zagranicy, musisz bezwzględnie zostać w domu i unikać kontaktu z innymi ludźmi.

**BĄDŹMY RAZEM!** Tylko w ten sposób zwalczymy poważne zagrożenie i przetrwamy.

Wykorzystano materiały z Serwis Zdrowie PAP, [www.medonet.pl](http://www.medonet.pl), Rzeczpospolita, Wprost -Zdrowie i medycyna



---

Źródło:

<https://www.brzesko.pl/aktualnosc/84289,zostajedomu-czyli-co-mozna-a-czego-lepiej-nie-robic-w-czasie-epidemii-koronawirusa-sars-cov-2>

Data wydruku: 2026-06-21 14:42:07