**Jak można przenieść koronawirus SARS-CoV-2?**

**W jaki sposób należy zapobiegać zakażeniu koronawirusem?**

Koronawirusem można się zarazić w czasie bliskich kontaktów z wydzielinami osób chorych na COVID-19. Pamiętajmy również, że drogą zakażenia jest nie tylko droga kropelkowa, ale również kał, czy mocz.

Koronawirusem można się też zarazić pośrednio, dotykając powierzchni, na które opadły drobinki wydzieliny osoby chorej uwolnione w czasie kaszlu i kichania.

Dziś wiadomo już, że wirus może przetrwać na różnych powierzchniach nawet do 72 godzin. Koronawirusa można się jednak pozbyć z otoczenia w bardzo prosty sposób. Wystarczy często myć i dezynfekować dłonie, a także powierzchnie, których dotykamy każdego dnia. Dotyczy to zwłaszcza blatów, klamek, poręczy, ale też np. telefonu komórkowego, czy pilota. Warto również pamiętać, aby odkładać telefon na czas jedzenia.

**Zapobieganie zakażeniu koronawirusem** polega przede wszystkim na stosowaniu podstawowych zasad higieny. Należy zatem pamiętać, aby:

* myć ręce wodą z mydłem lub jeżeli nie mamy takiej możliwości dezynfekować je odpowiednim płynem o zawartości minimum 70% alkoholu – w ten sposób pozbędziemy się koronawirusa z dłoni i zminimalizujemy ryzyko przenoszenia go dalej;
* nie dotykać oczu, nosa i ust – pamiętaj, że jeżeli dotykasz zakażonych powierzchni, możesz bardzo łatwo przenieść koronawirusa na siebie. Jeżeli dotkniesz brudnymi rękami oczu, nosa lub ust ułatwiasz koronawirusowi wniknięcie do organizmu;
* zachować odpowiedni odstęp od rozmówcy – najlepiej pamiętać o odstępie 2 metrów;
* zostać w domu – jeżeli możesz, pozostań w domu, w ten sposób najłatwiej zminimalizować ryzyko zachorowania na COVID-19;
* wychodząc z domu, zakrywaj usta i nos – można to zrobić za pomocą maseczki ochronnej;
* regularnie czyścić różne powierzchnie, których dotykasz – wystarczy przemyć je wodą z mydłem, w ten sposób zapobiegniesz rozprzestrzenianiu się koronawirusa. Czyść m.in. klamki, poręcze, blaty, biurka itp.;
* dezynfekować i odkładać na czas jedzenia swój telefon komórkowy – pamiętaj, że telefon komórkowy to źródło wielu różnych drobnoustrojów chorobotwórczych, może więc być również źródłem zakażenia koronawirusem;
* unikaj zatłoczonych miejsc;
* dbać o lekkostrawną i zdrową dietę, odpowiednie nawodnienie organizmu oraz odpowiednią dawkę aktywności fizycznej – pamiętaj, że ogólny stan organizmu na duże znaczenie dla ryzyka zachorowania na COVID-19. Pamiętaj o dużej dawce warzyw i owoców w diecie, piciu minimum 2 litrów wody każdego dnia, unikaniu produktów przetworzonych, alkoholu i papierosów;
* czerpać wiedzę o epidemii COVID-19 ze sprawdzonych źródeł.