

# Coronavirus

Poradnik praktyczny dla  
osób opiekujących się  
ludźmi w starszym wieku



Traduzione a cura di  
E.S.I.



**Gruppo di lavoro congiunto ISS, INAIL, CEPSAG**



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore

Oto poradnik, który powstał dla ciebie, bo zajmujesz się opieką nad osobą starszą.

Znajdziesz w nim podstawowe informacje na temat koronawirusa i zestaw porad praktycznych.

Dzięki informacjom dowiesz się więcej o tym, czym jest Covid-19, czyli tak zwany „nowy koronawirus”, w jaki sposób jest przekazywany i jakie są objawy zachorowania.

Porady, jak zachowywać się w domu i poza domem, pomogą ci chronić zdrowie własne i osoby, nad którą sprawujesz opiekę.

Nie przerażaj się, jeśli w pierwszej chwili odniesiesz wrażenie, że tych zasad jest tak dużo, że trudno je zapamiętać i stosować w praktyce.

To normalne, u każdego z nas zmiana przyzwyczajeń powoduje stres. Czytaj poradnik bez pośpiechu, wracaj do niego wielokrotnie, i zacznij wprowadzać w praktykę to, co przeczytasz. Wkrótce te wskazówki wejdą na stałe do twojego codziennego trybu życia.

**Razem damy radę**

# Spis treści

<b>Co to jest Covid-19?</b>	<b>4</b>
Jakie są objawy infekcji koronawirusem?	5
Jak przenosi się koronawirus?	6
<b>Opiekuję się osobą starszą.</b>	
<b>Co mogę robić...</b>	<b>7</b>
1. Jak najmniej wychodź z domu...	8
2. Porady, jak zachowywać się poza domem	10
3. Porady, jak zachowywać się w domu	12
Co mam robić, jeśli podejrzewam, że ja albo osoba ...	16
Osoba, którą się opiekuję, długo nie będzie mogła ...	18
Nie mogę wychodzić z domu. Co mogę zrobić ...	20
<b>Instrukcje</b>	
Jak myć ręce	22
Jak korzystać z maseczek	24
Jak użytkować jednorazowe rękawiczki	26
Porady na temat higieny w mieszkaniu	29
Porady jak wietrzyć mieszkanie	29
Porady jak dbać o higienę pomieszczeń ...	30
<b>Kontakty i linki</b>	<b>31</b>

# Co to jest Covid-19 czyli “nowy koronawirus”?

**Covid-19** to choroba wywoływana przez wirus **SARS-CoV-2**, zwany dziś powszechnie koronawirusem.



# Jakie są objawy infekcji koronawirusem?

Następstwa zarażenia koronawirusem są różne. Zdarza się, że zarażona osoba nie ma żadnych objawów.

Czasem zarażenie powoduje objawy typowe dla przeziębienia lub grypy:

- **gorączka**
- **ból mięśni**
- **zatkany nos**
- **ból gardła**
- **kaszel**
- **duszności**
- **zapalenie oczu**
- **biegunka**
- **ból głowy**
- **utrata węchu**
- **utrata smaku**

W niektórych przypadkach zakażenie wywołuje ciężkie zapalenie płuc, które może doprowadzić do śmierci. Zdarza się to najczęściej u osób z problemami zdrowotnymi i u osób w podeszłym wieku.

## Jak przenosi się koronawirus?

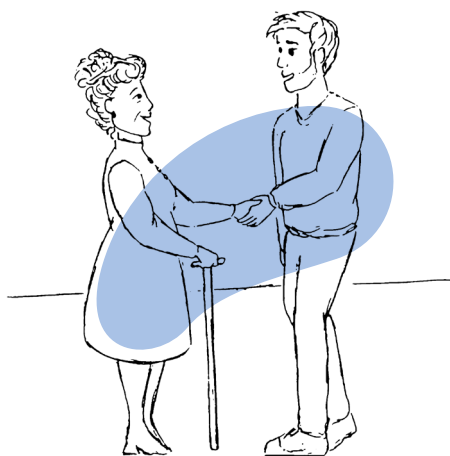
Wirus przenosi się w drobniotkich kropelkach śliny, które rozpylamy w powietrzu w trakcie mówienia, kichania czy kaszlu.

Zakażenie następuje wtedy, gdy kropelki śliny, w których jest wirus, trafią do śluzówki ust, nosa i oczu drugiej osoby (stąd ważne jest zachowanie co najmniej metra dystansu od innych ludzi).

Kropelki śliny zakażonej osoby mogą też osiąść na rękach, na różnych powierzchniach i przedmiotach. Również w ten sposób przenosi się wirus (dlatego tak ważne jest częste mycie rąk!)



# Opiekuję się osobą starszą. Co mogę robić, żeby chronić siebie i osobę podopieczną przed koronawirusem?



## Przede wszystkim musisz chronić siebie:

1. Jak najmniej wychodź z domu - jest to najlepszy sposób, żeby się nie zarazić ([str. 8](#))
2. Jeżeli musisz wyjść, stosuj się do porad, jak zachowywać się poza domem ([str. 10](#))
3. Kiedy przebywasz w domu, stosuj się do porad, jak zachowywać się w domu ([str. 12](#))

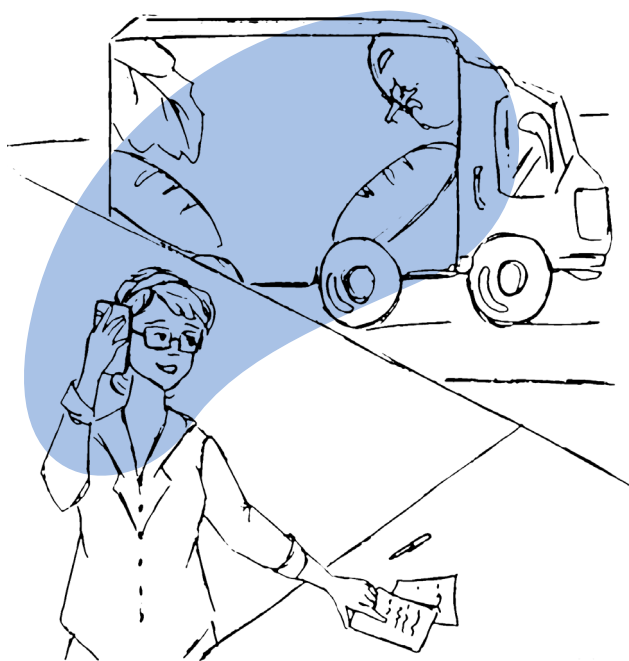
# 1. Jak najmniej wychodź z domu – jest to najlepszy sposób, żeby się nie zarazić

Każdy z nas potrzebuje na codzień produktów niezbędnych do życia, jak żywność, leki, środki czystości, itd.

Jeżeli krewni osoby, którą się opiekujesz, nie mogą dostarczyć ci do domu wszystkiego, co jest potrzebne, możesz znaleźć inne rozwiązania:

- Produkty żywnościowe i środki czystości można zamówić przez internet lub telefon. Dowiedz się w swoim sklepie lub markecie, czy dostarcza zakupy do domu. ***Pamiętaj, że na portalu internetowym twojej gminy (Comune) znajdziesz listę sklepów, marketów i supermarketów, które przywożą zakupy do domu.***
- Wiele aptek dostarcza do domu leki. Zapytaj w swojej aptece, czy świadczy taką usługę. Kupuj leki na zapas, przynajmniej na dwa tygodnie - masz wtedy pewność, że ich nie zabraknie, nawet w wypadku opóźnienia w dostawie.





- Nie musisz chodzić po recepty do lekarza: możesz do niego zadzwonić albo wysłać maila. Lekarz wyśle Ci wtedy numer recepty elektronicznej (NRE) mailem albo wiadomością telefoniczną.

Pamiętaj: w razie potrzeby, **Włoski Czerwony Krzyż** (Croce Rossa Italiana) dostarcza bezpłatnie **do domu leki i żywność**.

Telefon Czerwonego Krzyża jest czynny we wszystkie dni tygodnia przez całą dobę pod bezpłatnym numerem **800 06 55 10**.

## 2. Porady, jak zachowywać się poza domem



- Utrzymuj dystans co najmniej jednego metra od innych osób.
- Unikaj uścisków i podawania ręki.
- Noś zawsze na twarzy maseczkę ochronną, kiedy musisz wejść do zamkniętych pomieszczeń, uczęszczanych przez innych ludzi. W każdym razie stosuj się zawsze do zaleceń władz swojego Regionu i Gminy (w niektórych obszarach jest obowiązek noszenia maseczki zawsze, kiedy wychodzi się z domu. Maseczki kupuje się w aptece (przeczytaj instrukcje, jak korzystać z maseczek, na [str. 24](#)). Poszukaj informacji w internecie, czy twoje miejsce zamieszkania znajduje się na jednym z obszarów, gdzie Obrona Cywilna (Protezione Civile)

i Gmina (Comune) dostarczają maseczki chirurgiczne do domu osobom starszym i niepełnosprawnym. Jeżeli nie uda ci się znaleźć maseczek chirurgicznych, stosuj maseczkę z tkaniny zdanej do prania.

- Kiedy robisz zakupy na targu, w supermarkecie, czy w aptece, mogą od ciebie zażądać włożenia rękawiczek jednorazowych (przeczytaj instrukcje, jak użytkować jednorazowe rękawiczki, na [str. 26](#)).

- Często używaj środków dezynfekujących do rąk na bazie alkoholu 70%, zwłaszcza po dotknięciu przedmiotów, których stale dotyka wielu innych ludzi (na przykład wózków na zakupy, uchwytów w środkach komunikacji miejskiej, przycisków w windzie, itp.).

- # Nigdy nie dotykaj rękami okolic ust, nosa i oczu.

- Przy kichaniu lub kaszlu, zakryj usta i nos chusteczką higieniczną, którą zaraz po użyciu wyrzuć do śmieci (jeżeli nie masz chusteczki higienicznej, nie używaj dłoni, tylko zakryj usta i nos przegubem ręki).

- Po powrocie do domu, natychmiast starannie umyj ręce (przeczytaj instrukcje, jak myć ręce, na [str. 22](#))

### 3. Porady, jak zachowywać się w domu

Osoby starsze często potrzebują pomocy przy wstawaniu, chodzeniu, jedzeniu i myci.

Przy takich czynnościach trzeba się do nich zbliżyć, a zatem zachowanie dystansu jednego metra jest niemożliwe.

**W tej sytuacji należy stosować się do następujących wskazań:**

- Noś maseczkę ochronną starannie nałożoną na twarz za każdym razem, kiedy zbliżasz się do osoby podopiecznej. Także osoba podopieczna, jeśli ma gorączkę lub objawy zbliżone do przeziębienia lub grypy, powinna mieć nałożoną maseczkę, jeśli nie przysparza jej to trudności (przeczytaj instrukcje, jak korzystać z maseczki, na [str. 24](#)).  
Jeżeli nie udało ci się dostać maseczek chirurgicznych, stosuj maseczki z tkaniny zdatnej do prania.



- Noś maseczkę także wtedy, kiedy dotykasz przedmiotów, których będzie używać osoba podopieczna (jak na przykład pościel, ręczniki, naczynia, itp.) lub tych, które trafiają do domu z zewnątrz (jak poczta, paczki, zakupy, itd.)

***Pamiętaj: maseczkę trzeba codziennie zmieniać. Jeśli masz maseczkę chirurgiczną, po użyciu włóż ją do torebki plastikowej, zawiąż torebkę i wyrzuć ją do zwykłych śmieci. Jeśli używasz maseczki z tkaniny, wypierz ją starannie i dobrze wysusz przed kolejnym użyciem (przeczytaj instrukcje, jak korzystać z maseczki, na [str. 24](#)).***

- Myj często ręce (przeczytaj instrukcje, jak myć ręce). Pamiętaj, że ręce trzeba myć zawsze przed i po każdym przygotowaniu posiłku (dla własnej wygody możesz trzymać mydło w płynie także w kuchni), przed i po każdym kontakcie z osobą podopieczną, przed i po każdym podaniu jej leków, posiłków i napojów, przed i po każdej pomocy w myciu i korzystaniu z toalety. Jeśli w danym momencie nie możesz użyć wody i mydła, stosuj środek do dezynfekcji rąk (na bazie alkoholu 70%).
- Dbaj o to, żeby osoba podopieczna często i starannie myła ręce, a jeśli nie może tego robić sama, myj jej ręce wielokrotnie w ciągu całego dnia.
- W czasie posiłków nie używaj tych samych sztućców, szklanek i talerzy, których używa osoba podopieczna: każdy używa swoich naczyń.
- Dezynfekuj starannie łazienki przed i po każdym użyciu (przeczytaj porady, jak zachowywać higienę w domu, na [str. 27](#)). W miarę możliwości, nie używaj tej samej łazienki, co osoba podopieczna. Jeśli jest tylko jedna łazienka, każdy musi używać własnej bielizny (jak ręczniki czy płaszcze kąpielowe). Ręczniki należy zmieniać, kiedy są wilgotne, a w każdym razie przynajmniej raz dziennie.

- Trzymaj szczoteczki do zębów w osobnych kubeczkach.
- Kiedy przygotowujesz posiłki, pamiętaj o tym, żeby zawsze dokładnie myć pod bieżącą wodą produkty do jedzenia na surowo (jak sałata, owoce, itp.). Jeśli chcesz stosować środki dezynfekujące, używaj tylko tych, które są przeznaczone do mycia produktów żywnościowych, stosuj dokładnie instrukcje podane na etykiecie i pamiętaj, żeby potem dobrze wyplukać produkty pod bieżącą wodą, tak by zmyć z nich wszelkie pozostałości po środku do dezynfekcji.
- Gotuj każdą potrawę zawierającą produkty pochodzenia zwierzęcego (jak mięso, ryby i jajka) tak długo, aż będzie dogotowana.
- Często otwieraj okna i wietrz pomieszczenia.
- Myj codziennie podłogi, łazienki i wszystkie powierzchnie, których się często dotyka, używając - jeżeli można - rozcieńczonego płynu na bazie chloru (candeggina); powierzchnie, dla których chlor jest niewskazany, myj zwykłymi detergentami, a następnie przecieraj środkiem do dezynfekcji na bazie alkoholu 70% (przeczytaj porady na temat higieny w mieszkaniu, [str. 27](#)).



## PYTAŃ&ODPOWIEDZI

### Co mam robić, jeśli podejrzewam, że ja albo osoba, którą się opiekuję, zaraziłmy się koronawirusem?

Objawy choroby są różne, bardziej lub mniej poważne, czasem podobne do objawów przeziębienia lub grypy.

W każdym razie, jeśli zauważysz u siebie lub u osoby, którą się opiekujesz objawy takie, jak:

- gorączka
- ból mięśni
- zatłoczony nos
- ból gardła
- kaszel
- duszności
- zapalenie oczu
- biegunka
- ból głowy
- utrata węchu
- utrata smaku

zadzwoń do krewnych osoby starszej, lub do lekarza rodzinnego.



**Pamiętaj: jeżeli u ciebie bądź u osoby podopiecznej wystąpiły objawy choroby, nie chodź od razu na pogotowie ratunkowe ani do przychodni lekarskiej. W pierwszej kolejności zadzwoń do lekarza pierwszego kontaktu: lekarz ci powie, co masz robić.**

Jeżeli nie uda ci się skontaktować z lekarzem i nie możesz zwrócić się o pomoc do krewnych osoby, którą się opiekujesz, zadzwoń na pogotowie lekarskie (guardia medica) albo na regionalną Zieloną Linie (numer znajdziesz w internecie na portalu Ministerstwa Zdrowia [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)). Na numery **112** i **118** dzwoń tylko wtedy, gdy sytuacja naprawdę tego wymaga (wysoka gorączka i poważne kłopoty z oddychaniem). Listę głównych numerów alarmowych znajdziesz na [str. 31](#)



## PYTAŃ&ODPOWIEDZI

**Osoba, którą się opiekuję,  
długo nie będzie mogła  
wyjść ze mną z domu.  
Ta sytuacja może ją  
stresować i denerwować.  
Co mogę zrobić?**

Tłumacz osobie podopiecznej w prostych słowach, co się dzieje z powodu koronawirusa. Wyjaśnij, że nie wychodzi się z domu po to, by chronić zdrowie wszystkich. I że maseczka też może chronić przed zarażeniem chorobą.

Uspokajaj osobę starszą mówiąc, że ten okres na pewno minie i że wszyscy będziemy mogli znowu wychodzić z domu, spotykać się z ludźmi i wrócić do swojego trybu życia.

Kiedy osoba, którą się opiekujesz, martwi się o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne wysłuchaj jej i zapewnij, że jej dobro jest dla ciebie bardzo

ważne. Możecie razem porozmawiać o tym przez telefon z lekarzem rodzinnym, albo zadzwonić pod numery, które bezpłatnie oferują wsparcie psychologiczne dla ludzi w trudnej sytuacji (patrz [str. 32](#))

Powtarzaj te wyjaśnienia za każdym razem, kiedy zajdzie potrzeba, zachowując spokój.

W razie potrzeby możesz porozumiewać się z osobą starszą pisząc, albo używać obrazków (możesz na przykład powiesić obok umywalki, z której korzysta podopieczny, obrazek osoby myjącej ręce). Możesz też służyć własnym przykładem: kiedy myjesz ręce próbuj zachęcić osobę starszą, by zrobiła to samo, co ty.

Staraj się tworzyć atmosferę spokoju i pogody ducha. Mów pomału i spokojnie nie podnosząc głosu, jeśli twój podopieczny dobrze słyszy.



### **Nie mogę wychodzić z domu. Co mogę zrobić dla zachowania własnego dobrostanu fizycznego i psychicznego?**

Korzystaj z portali społecznościowych (Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp), utrzymuj kontakty z rodziną, przyjaciółmi i znajomymi, korzystając z poczty elektronicznej, wideocchatów i rozmów telefonicznych.

Codziennie w wolnych chwilach zajmuj się tym, co lubisz – słuchaj muzyki, czytaj, szuj...

Gimnastykuj się codziennie.

Nie zaniedbuj snu – śpij tyle godzin, ile ci potrzeba dla dobrego samopoczucia, i staraj się regularnie chodzić spać i wstawać rano o tych samych porach.

Jedz regularnie, nie przeskakuj posiłków i odżywiaj się zdrowo (pamiętaj, żeby codziennie jeść także

owoce i warzywa).

Korzystaj ze na słońca w najmniej gorących porach dnia: słońce dobrze robi na zdrowie i humor. Zachęcaj do tego także osobę, którą się opiekujesz.

Słuchaj bieżących informacji na temat koronawirusa - to jest ważne, ale nie możesz interesować się tylko tym jednym. W telewizji i na portalach społecznościowych możesz znaleźć wiele innych ciekawych dla siebie tematów.

Jeśli chcesz dowiedzieć się czegoś więcej na temat koronawirusa, ufaj tylko wiadomościom podawanym przez wiarygodne portale internetowe ([Światowa Organizacja Zdrowia](#), [Ministerstwo Zdrowia](#), [Wyższy Instytut Zdrowia](#), [Obrona Cywilna](#)) oraz krajowe i regionalne dzienniki telewizyjne.

Stan izolacji i strach przed zakażeniem budzą w nas wszystkich uczucia niepokoju i lęku – i to jest normalne. Jeśli jednak odczuwasz potrzebę wsparcia psychicznego, pamiętaj, że istnieją numery, na które możesz dzwonić właśnie w takiej potrzebie (patrz [str. 32](#))

# INSTRUKCJE

## Jak myć ręce




***Mycie rąk musi trwać około 60 sekund.***

1. Najpierw zwilż ręce wodą.
2. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni i pocieraj ich wewnętrzne strony jedna o drugą.
3. Namydłaj starannie wszystkie części dłoni (wewnętrzną, zewnętrzną, wszystkie palce i paznokcie).
4. Dokładnie spłucz i wysusz ręce.
5. Kiedy myjesz ręce poza domem, po ich umyciu i wytarciu papierowym ręcznikiem jednorazowym, użyj tego samego ręcznika do zamyknięcia kranu i dotykania ewentualnie innych przedmiotów (na przykład klamki u drzwi czy włącznika światła).
6. Twoje suche ręce są teraz bezpieczne!

***Pamiętaj: krótko obcięte paznokcie lepiej się czyści i dłużej zachowują czystość.***

# How to Handwash?

WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED! OTHERWISE, USE HANDRUB

 **Duration of the entire procedure: 40-60 seconds**



Wet hands with water;



Apply enough soap to cover all hand surfaces;



Rub hands palm to palm;



Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;



Palm to palm with fingers interlaced;



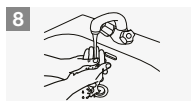
Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



Rinse hands with water;



Dry hands thoroughly with a single use towel;



Use towel to turn off faucet;



Your hands are now safe.



World Health Organization

Patient Safety  
A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES  
Clean Your Hands

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use. WHO acknowledges the Hôpital Universitaire de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.

May 2009

Jak myć ręce wodą i mydłem.  
Plakat

Jak myć ręce wodą i mydłem lub  
płynem na bazie alkoholu.  
Wideo

# INSTRUKCJE

## Jak korzystać z maseczek ochronnych na twarz



Zanim nałożysz maseczkę ochronną starannie umyj ręce.

Zakryj dokładnie usta, nos i brodę tak, by maseczka dokładnie przylegała do twarzy (jeśli nosisz brodę, maseczka może nie przylgnąć dobrze do twojej twarzy).

Unikaj dotykania maseczki, którą nosisz na twarzy, a jeśli to ci się zdarzy, umyj dobrze ręce.



***Pamiętaj: maseczkę trzeba zmieniać codziennie i za każdym razem, kiedy jest zawilgocona, brudna lub uszkodzona.***

Zdejmując maseczkę, chwyć ją za gumkę, nie dotykaj jej od strony zewnętrznej, która przykrywała usta, nos i brodę. Włóż maseczkę do plastikowej torebki, zawiąż ją i wyrzuć do zwykłych śmieci.

Jeżeli używasz maseczki zdatnej do prania, wypierz ją starannie dezynfekującym środkiem do prania i dobrze wysusz przed powtórny użyciem.

***Pamiętaj: oprócz noszenia maseczki, zakrywaj nos i usta, kiedy kaszlesz lub kichasz; myj ręce często i dokładnie.***

# INSTRUKCJE

## Jak użytkować jednorazowe rękawiczki.



Zanim włożysz rękawiczki, starannie umyj ręce. Jeśli jesteś poza domem zdezynfekuj ręce płynem na bazie alkoholu i (patrz: Instrukcje, jak dezynfekować ręce i mieszkanie).

Przy zdejmowaniu rękawiczek, ściągnij je z dłoni wywracając je wewnętrzną stroną na wierzch: strona zewnętrzna musi wywrócić się do środka.

Włóż rękawiczki do plastikowej torebki, zawiąż ją i wyrzuć do zwykłych śmieci.

Od razu umyj starannie ręce, lub zdezynfekuj je płynem na bazie alkoholu.

***Jak użytkować jednorazowe rękawiczki:*** [Wideo](#)

# INSTRUKCJE



## Porady na temat higieny w mieszkaniu

### *Porady, jak wietrzyć mieszkanie*

Często otwieraj okna w różnych pomieszczeniach (jeśli mieszkasz w ruchliwej dzielnicy, wybieraj pory o mniejszym natężeniu ruchu pojazdów). Ale uwaga - osoby starszej nie można narażać na nagłe zmiany temperatury i na przeciągi.

Otwieraj okna po sprzątaniu mieszkania środkami czystości. Zawierają one często substancje podrażniające lub toksyczne.

W pomieszczeniach bez okien (jak schowki, łazienki, itp.) używaj do wietrzenia nawiewaczy powietrza (albo wentylatorów), jeśli takie urządzenia są w domu (o tym, jak czyścić kratki i filtry powietrza, czytaj na [str. 28](#))

Reguluj temperaturę i wilgotność w pomieszczeniach, używając ceramicznych lub elektrycznych nawilżaczy powietrza, które muszą być zawsze utrzymywane w czystości.

Jeżeli w domu używane są także klimatyzatory lub wymienniki ciepła, regularnie czyść filtry.

Nie używaj środków zapachowych do pomieszczeń – wydzielają one substancje chemiczne szkodliwe dla zdrowia i środowiska.

*Jak wietrzyć mieszkanie?* [Wideo](#)

## ***Jak czyścić kratki i filtry powietrz***

Kratki w nawiewaczach powietrza i wentylatorach wymagają częstego czyszczenia. Jeżeli kratkę można zdjąć, po zdjęciu umyj ją wodą z dodatkiem płynu dezynfekującego, następnie usuń dokładnie resztki detergentu i wysusz przed ponownym założeniem.

Jeżeli filtry w klimatyzatorach i wymiennikach ciepła można wyjąć z danego urządzenia, umyj je wodą z dodatkiem płynu dezynfekującego. Starannie usuń wszystkie resztki detergentu i wysusz przed ponownym założeniem.

W przypadku zarówno nawiewaczy powietrza i klimatyzatorów, **jak wymienników ciepła, nigdy nie stosuj detergentów ani dezynfekujących bezpośrednio na kratki i filtry, jeżeli nie można ich zdjąć lub wymontować.** W takim przypadku wyczyść je i zdezynfekuj szmatką zwilżoną płynem na bazie 70% alkoholu.

## Porady, jak dbać o higienę pomieszczeń w domu

Codziennie czyść najczęściej dotykne powierzchnie (jak drzwi, okna, klamki, stoły, włączniki światła, toalety i łazienki, krany, umywalki i zlewy, krzesła i fotele, telefony komórkowe, piloty telewizyjne i inne, itp.).



Używając środków czystości stosuj się do instrukcji podanych na etykiecie.

Nigdy nie mieszaj ze sobą detergentów czy środków dezynfekujących (jak w przypadku środków do prania i odplamiaczy lub środków dezynfekujących do bielizny), chyba że taka możliwość jest wskazana na etykiecie.

Stosuj wszystkie środki z zachowaniem ostrożności, zawsze w rękawiczkach, starając się nie chlapać i nie przyskać podczas sprzątania.

Do dezynfekcji powierzchni gładkich, jak posadzki, umywalki i sanitariaty używaj wody z dodatkiem płynu na bazie chloru (candeggina) lub płynu na bazie alkoholu 70%.

***Uwaga, środków na bazie chloru (candeggina) nie wolno stosować do mycia stali, poliuretanu (plastiku), żelaza i innych metali oraz drewna. Do mycia powierzchni z tych materiałów stosuj odpowiednie detergenty.***

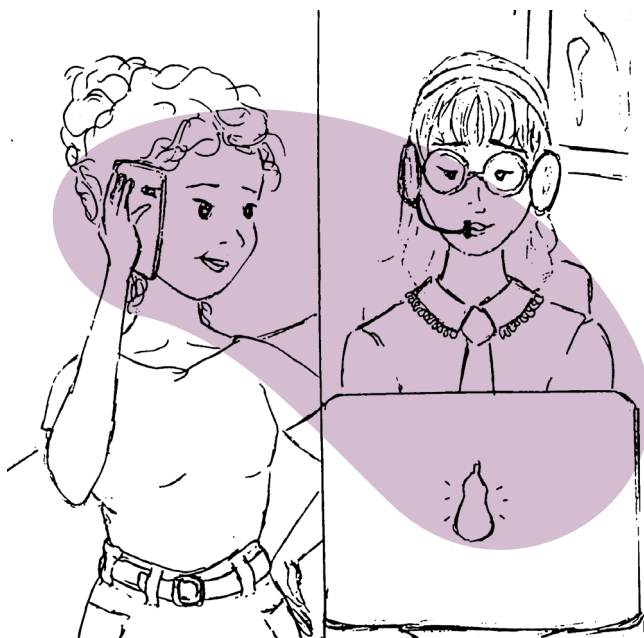
## ***Jak stosować płyn na bazie chloru (candeggina)***

Do dezynfekcji posadzek, umywalek i sanitariatów wlej szklankę płynu candeggina (około 200 ml) do 2 litrów wody.

Do dezynfekcji innych powierzchni wlej szklankę płynu candeggina (około 200 ml) do 6 litrów wody. W ten sposób uzyskasz płyn bardziej rozcieńczony.

Do dezynfekcji małych powierzchni, które można uszkodzić płynem na bazie chloru, kup płyn na bazie alkoholu 70% (ma on różowy kolor). Sprawdź na etykiecie, czy nadaje się do powierzchni, którą chcesz wyczyścić. Używaj płynu bez rozcieńczania.

# KONTAKTY & LINKI



## Jeśli masz problemy z językiem włoskim:

- zadzwoń do przyjaciół lub krewnych, którzy są w tym bardziej biegli, i poproś o pomoc.
- zadzwoń albo wyślij maila do **CEPSAG** (Ośrodek Badań Promocji i Rozwoju Opieki Geriatrycznej Katolickiego Uniwersytetu Sacro Cuore) numer **06/30156695** czynny od poniedziałku do piątku od 9.00 do 12.00; e-mail: **[info.cepsag@gmail.com](mailto:info.cepsag@gmail.com)**

## Jeśli masz problemy ze zdrowiem własnym lub osoby, którą się opiekujesz, i potrzebujesz pomocy:

- Numer dla obywateli w Ministerstwie Zdrowia: **1500**
- Numery alarmowe tylko w przypadku poważnego zagrożenia: **112** lub **118**
- Włoski Czerwony Krzyż (Croce Rossa Italiana): **800 06 55 10**
- Numery dla obywateli uruchomione przez twoją Gminę (Comune) lub Region.

## Jeżeli potrzebujesz wsparcia psychicznego:

- Zielona Linia **800 991 414** dla osób starszych. Numer działa codziennie (włącznie z sobotą i niedzielą) w godzinach 14.00-19.00
- Zielona Linia **800 065 510** Croce Rossa Italiana (Włoski Czerwony Krzyż). Udziela wsparcia psychologicznego obywatelom w każdym wieku.
- Portal internetowy Ministerstwa Zdrowia, publikujący informacje o krajowych i regionalnych inicjatywach w ramach wsparcia psychologicznego dla obywateli [Link do strony](#).



## Więcej informacji na portalach

Ministerstwo Zdrowia  
(Ministero della Salute):

[www.salute.gov.it/nuovocoronavirus](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus)

Wyższy Instytut Zdrowia  
(Istituto Superiore di Sanità):

[www.iss.it/coronavirus](http://www.iss.it/coronavirus)

[www.epicentro.iss.it/coronavirus](http://www.epicentro.iss.it/coronavirus)

Światowa Organizacja Zdrowia  
(WHO): [www.who.int](http://www.who.int)

Portal Projektu Bezpieczny dom –  
Kampania na rzecz zdrowia i higieny  
pracy zagranicznych pracowników  
domowych we Włoszech:

[Link do strony](#)

Portal internetowy Krajowego  
Zrzeszenia Psychologów publikujący  
porady, jak zarządzać negatywnymi  
emocjami związanymi ze stanem  
wyjątkowym w zakresie zdrowia:

[www.psy.it/psicologi-contro-la-paura](http://www.psy.it/psicologi-contro-la-paura)

*Postępując w ten sposób, będziesz chronić zdrowie swoje i osoby, którą się opiekujesz.*

*Problem koronawirusa będzie nam towarzyszyć jeszcze wiele miesięcy. Dlatego zasady higieny i porady zawarte w tej broszurce będą musiały wejść na stałe do naszych przyzwyczajeń, nawet wtedy, kiedy znów będziemy mogli wychodzić z domu i wrócić - przynajmniej częściowo - do zwykłego trybu życia.*

***Razem damy radę***

## **Gruppo di lavoro congiunto ISS, INAIL, CEPSAG**

Ilaria Palazzesi, Claudia Giacomozzi, Carla Faralli,  
Francesco Martelli, Graziano Onder, Paolo D'Ancona,  
Annalisa Pantosti, Angela Spinelli, Barbara De Mei, Silvio  
Brusaferro, ***Istituto Superiore di Sanità (ISS), Roma***

Sergio Iavicoli, Marta Petyx, Antonio Valenti, Emilia Paba,  
Matteo Ronchetti, ***Istituto Nazionale per l'Assicurazione  
contro gli Infortuni sul Lavoro (INAIL), Roma***

Flavia Caretta, ***Centro di Ricerca Promozione e Sviluppo  
dell'Assistenza Geriatrica (CEPSAG), Università Cattolica  
del Sacro Cuore, Roma***

Marco Musumeci, ***USL Umbria 2, Spoleto***

### **Progetto grafico e web design**

Gaia Stirpe, Giacomo Fabbri,  
Maria Cristina Ferretti

### **Traduzione a cura di**

E.S.I.

### **Comunicazione e disseminazione**

ISS, INAIL, CEPSAG