

KWARANTANNA

ANTINE

QUARA

QUARANTINE

QUARANTIN

QUARANTIN

PROCEDURY

Komentarza udziela płk rez. Marek NAPIERAŁA, 2020.
Publikacja w ramach projektu NEPTUNE fundacji Stratpoints.

Procedury na wypadek kwarantanny.

Według dotychczasowej wiedzy medycznej COVID19 przenosi się drogą kropelkową. Nosiciel wirusa zakaża innych podczas kaszlu, kichania, mówienia. Osoba zarażona posiada cząstki wirusa w ślinie, łzach, moczu, kale, innych wydzielinach ustrojowych. Wirus wydany przez nosiciela posiada właściwości przetrwania od kilkudziesięciu minut do kilku dni w zależności od podłoża na które trafi oraz temperatury powierzchni i otoczenia, np. na tekturze 24 godziny, na tworzywie sztucznym i stali nierdzewnej to 2-3 dni, na miedzi 4 godziny. Warunki chłodne sprzyjają przetrwaniu, natomiast ciepło neutralizuje wirusa. W powietrzu utrzymuje się nawet 3 godziny po jego wydaleniu.

Podstawową zasadą zachowania się w warunkach epidemii w kraju, jest unikanie kontaktu z osobami mogącymi być nosicielami wirusa oraz przestrzeganie zasad higieny, ze szczególnym uwzględnieniem mycia i dezynfekcji rąk. Do grupy osób mogących być nosicielami wirusa należą ci, którzy stosunkowo niedawno powrócili z rejonów, w których epidemia się rozpowszechniła, miały kontakt z osobami które zachorowały, wykonują zawód wymagający kontaktu z dużą ilością osób.

Wyjątkowo istotną kwestią jest stosowanie się do zaleceń, które na bieżąco pojawiają się w mediach, są firmowane przez rząd i autorytety z zakresu epidemiologii i medycyny. Wiąże się to z faktem, że ciągle trwają badania nad tym wirusem, czego skutkiem będzie wypracowywanie strategii, która ma spowodować zatrzymanie lub ograniczenie skutków epidemii. Badania te mogą ujawniać nowe rozwiązania zaradcze i zachowania, które dzięki informacjom przekazywanym przez środki masowego przekazu będą mogły być natychmiast wdrożone w życie.

Zanim nastąpi przełom w walce z koronairusem istnieje duże prawdopodobieństwo, że w najbliższym czasie powstaną nowe miejsca kwarantanny. Należy mieć świadomość, że kwarantanna, to przymusowe, czasowe odosobnienie osób, w stosunku do których zaistniały przesłanki wskazujące na możliwość znalezienia się w sytuacjach ryzyka zarażenia się wirusem. Celem kwarantanny jest potwierdzenie lub wykluczenie nosicielstwa oraz odizolowanie osób poddanych kwarantannie od pozostałej części społeczeństwa, z zamiarem przerwania procesu rozpowszechniania się choroby.

Dyrektorzy, kierownicy, zarządcy obiektów w których może dojść do kwarantanny powinni posiadać i stosować procedury na wypadek tego zdarzenia, zapoznać z nimi użytkowników oraz wszystkich przeszkolić z zasad zachowania się i postępowania w warunkach szczególnych. Procedury powinny uwzględniać standardowe zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia epidemicznego, bieżące wytyczne, zalecenia służb medycznych i sanitarnych oraz warunki lokalne. Procedury należy opracować oraz wdrożyć podobnie jak te dotyczące pożaru czy zagrożenia terrorystycznego.

Poniżej kilkanaście wskazówek, które należy uwzględnić podczas opracowywania procedur:

1. W budynku, pomieszczeniach, które mogą być wykorzystane do stosowania kwarantanny należy zgromadzić odpowiednią liczbę środków do dezynfekcji, odzieży ochronnej, rękawiczek, środków opatrunkowych oraz podstawowych leków, dostępnych w ramach tzw. apteczki domowej.
2. W miejscach ewentualnej kwarantanny powinien być całodobowy dostęp do mediów, w celu monitorowania sytuacji, ogłaszanych zmian w sposobie postępowania i zachowania.
3. W miejscach kwarantanny powinny być środki łączności oraz wykazy instytucji, z którymi należy utrzymywać kontakt oraz informować o zdarzeniach zagrażających życiu i zdrowiu osób poddanych kwarantannie.
4. Należy umożliwić osobom poddanym kwarantannie kontakt na odległość np. za pomocą środków łączności z rodziną i bliskimi.
5. Zarówno w przypadku kwarantanny domowej jak i zbiorowej, w warunkach budynków instytucji zewnętrznych, należy wypracować system zaopatrywania i dystrybuowania żywności na zasadach uniemożliwiających kontakt osób poddanych kwarantannie z zaopatrzeniowcami.
6. W przypadku kwarantanny dużej grupy osób w jednym budynku należy dokonać podziału na mniejsze grupy według naturalnego systemu (np. klasy, grupy seminaryjne, zespoły itp.) oraz je wzajemnie odizolować w celu zminimalizowania ryzyka rozpowszechnienia się choroby na wszystkich poddanych kwarantannie.
7. Należy założyć dziennik, w którym odnotowywane będą wszystkie zdarzenia dotyczące samopoczucia, dolegliwości, stanów emocjonalnych

- osób poddanych kwarantannie. O niepokojących ustaleniach należy na bieżąco informować służby medyczne i sanitarne.
8. Jeżeli warunki lokalowe zezwalają, należy tak organizować kontakty uczestników kwarantanny, by zachować bezpieczną odległość między nimi, która według zaleceń epidemiologów wynosi minimum 1 metr.
 9. Osoby zdradzające kłopoty zdrowotne z górnymi drogami oddechowymi (kaszel, kichanie) powinny stosować maseczki, w celu ograniczenia emisji drobnoustrojów.
 10. Należy wyznaczyć oddzielne pomieszczenie do izolowania osób u których wystąpią objawy charakterystyczne do zakażenia koronawirusem. W chwili ustalenia symptomów choroby natychmiast należy taką osobę odizolować od grupy i powiadomić stosowne służby.
 11. Osobom poddanym kwarantannie w warunkach zbiorowych należy zagospodarować czas poprzez umożliwienie prowadzenie zdalnie działalności zawodowej i edukacyjnej, bez kontaktu bezpośredniego z otoczeniem zewnętrznym. Jeżeli jest to możliwe należy aktywizować uczestników kwarantanny do umiarkowanego ruchu i ćwiczeń.
 12. W warunkach kwarantanny zbiorowej należy wyznaczyć lidera (najlepiej naturalnego), który będzie egzekwował zasady bezpiecznego zachowania się w grupie oraz organizował życie zawodowe, edukacyjne i czas wypoczynku lub zabawy.
 13. Wszystkie pomieszczenia przeznaczone do kwarantanny powinny być wyposażone w środki dezynfekujące oraz instrukcje ich używania, ze szczególnym uwzględnieniem sanitariatów. Wszyscy powinni przejść szkolenie w tym zakresie.
 14. Należy ograniczyć wietrzenie pomieszczeń oraz całkowicie wykluczyć używanie urządzeń wymuszających obieg powietrza w pomieszczeniach (wentylatory, klimatyzatory itp.) w celu uniemożliwienia przemieszczania się cząstek wirusa na większe odległości, niż te w warunkach powietrza statecznego. Wyjątek stanowią urządzenia do filtracji powietrza, wyposażone w filtry Hepa.
 15. Celowym jest stworzenie warunków do prania i dezynfekcji odzieży wierzchniej i bielizny w warunkach izolacji oraz systemu bezkontaktowego dostarczania jej przez rodzinę.

16. Zużyty sprzęt ochronny (kombinezony, maseczki, rękawiczki), odpady medyczne gromadzić należy w atestowanych pojemnikach lub szczelnych workach, celem przekazania wyspecjalizowanym firmom do neutralizacji.
17. Należy wyznaczyć psychologów, którzy bezpośrednio, jeżeli są w grupie lub za pomocą środków łączności będą utrzymywali kontakt w systemie dyżurów, w celu uspokajania nastrojów, łagodzenia konfliktów i napięć.
18. Kategorycznie należy zabronić spożywania alkoholu i używek, które mogą prowadzić do fałszywego odczytu stanu zdrowia.

Biorąc pod uwagę, że w kraju obowiązuje stan epidemii istnieje możliwość, że każdy obywatel może znaleźć się w warunkach kwarantanny przebywając w pracy, szkole, miejscu publicznym. Osoby które cierpią na choroby przewlekłe (nadciśnienie, cukrzyca, choroby wrzodowe itp.) powinny posiadać przy sobie urządzenia którymi są monitorowane choroby (ciśnieniomierz, glukometr itp.) oraz zapas leków związanych z tą chorobą na okres minimum 14 dni.



| PUBLIKACJE

Publikacja w ramach projektu NEPTUNE fundacji Stratpoints objęta jest prawami autorskimi.
Celem uzyskania licencji na cytowanie artykułu we fragmentach lub publikacji całości prosimy o kontakt:
publikacje@stratpoints.eu

www.stratpoints.eu