



# Biuletyn Szpitalny

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny  
im. prof. W. Orłowskiego CMKP



## W NUMERZE:

### COVID-19, nowe obostrzenia

Jak się zachować kiedy mamy objawy COVID-19?

Jak postąpić jeśli wynik testu jest pozytywny?



### Dbajmy o higienę noszenia maseczek

### Pobieranie wymazów na obecność wirusa SARS-CoV-2

### Pomoc seniorom w czasie pandemii

### NFZ promuje zdrowie – 8 tygodni do zdrowia

### Zapisy do lekarzy rodzinnych



### COVID – 19, nowe obostrzenia

Od dnia 24 października w związku z pogarszającą się sytuacją epidemiczną – rosnącą liczbą wykrywanych zakażeń wirusa SARS-CoV-2, cała Polska objęta jest czerwoną strefą. Wiążą się z tym liczne, kolejne obostrzenia w naszym codziennym funkcjonowaniu, m.in. ograniczenia w transporcie publicznym, w szkołach i uczelniach, a także w sklepach. Wprowadzono zakaz stacjonarnej działalności lokali gastronomicznych, zawieszona została też działalność sanatoriów. Obowiązuje nas bezwzględny obowiązek zakrywania ust i nosa w przestrzeni publicznej, niezależnie od odległości 1,5 m między osobami. Nie będzie obowiązku zakrywania ust i nosa jedynie na terenie lasów, parku, ogrodu botanicznego, czy plaży. Z kolei w przypadku zwolnienia z obowiązku zakrywania ust i nosa z powodów związanych ze zdrowiem wymagane

jest przedstawienie, na żądanie policji lub straży miejskiej, zaświadczenia lekarskiego lub innego dokumentu potwierdzającego całościowe zaburzenia rozwoju, zaburzenia psychiczne, niepełnosprawność intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym albo głębokim lub trudności w samodzielnym zakryciu lub odkryciu ust lub nosa. Nie można organizować imprez okolicznościowych jak m.in. wesela, czy konsolacje. Obostrzenia te mają obowiązywać przez 2 tygodnie – do 8 listopada br.

Jednocześnie, decyzjami wojewodów, szpitale trzeciego poziomu referencyjnego zostają przekształcone w 16 szpitali koordynacyjnych, co pozwoli na powiększenie bazy łóżek dla pacjentów z COVID-19 o blisko 4 tys. miejsc.

Szpitalami koordynacyjnymi na terenie kraju będą główne szpitale ukierunkowane na opiekę nad pacjentem z COVID-19. Taką placówką w Warszawie, współpracującą z wojewódzkim zespołem zarządzania kryzysowego, jest Centralny Szpital Kliniczny MSWiA. Dodajmy, że w Szpitalu Orłowskiego zarządzeniem dyrektora, w **Oddziale Klinicznym Chirurgii Ogólnej i Żywienia Klinicznego wydzielono tzw. „strefę czerwoną”**, przeznaczoną do hospitalizacji pacjentów zakażonych koronawirusem.

Specjaliści w zakresie chorób zakaźnych i dziedzin pokrewnych w swoich wypowiedziach podkreślają wagę stosowania środków prewencyjnych w ograniczeniu zasięgu pandemii - zachowania dystansu, stosowania środków dezynfekcyjnych i noszenia maseczek.

Należy dodać, że od początku pandemii w Warszawie odnotowano 16 318 zakażeń SARS-CoV-2 (stan na 28.10). Ponad połowa z nich - 8 428, przybyła w ciągu ubiegłych 2 tygodni. To daje 47 zakażeń na 10 tys. mieszkańców. A jeszcze niecałe dwa tygodnie temu najsurowsze obostrzenia wprowadzono przy 12 zakażeniach na 10 tys. mieszkańców (*inf. GW*). Dane te są niepokojące i wymagają bezwzględnego przestrzegania zaostrzonych rygorów sanitarnych.





## Jak się zachować kiedy mamy objawy COVID-19?

### Jak postąpić jeśli wynik testu jest pozytywny? \*

Jeśli masz objawy infekcji m. in.: gorączkę, kaszel, odczuwasz duszność lub straciłeś węch lub smak i podejrzewasz u siebie zakażenie koronawirusem (wirusem SARS-CoV-2), **pozostań w domu i umów telefonicznie termin teleporady lub porady u lekarza POZ**. Adres POZ możesz sprawdzić na stronie: <https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/POZ>.

Jeżeli lekarz POZ skieruje Cię na test, zawiadom pracodawcę. Za okres nieobecności w pracy i samoizolacji w domu w oczekiwaniu na wynik otrzymasz zwolnienie lekarskie. Badanie możesz wykonać w punkcie, w którym zostanie Ci pobrany wymaz z nosogardła. Listę punktów znajdziesz pod adresem:

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/test-w-mobilnym-punkcie-pobran> Jeśli nie możesz samodzielnie dojechać do punktu mobilnego, poinformuj lekarza - zleci w systemie, aby przyjechała do Ciebie karetka wymazowa.

Informacja o dodatnim wyniku badania zostanie zamieszczona przez laboratorium w systemie EWP, dostępnym dla zaangażowanych podmiotów, w tym Policji, służb sanitarnych. Wynik badania będzie również dostępny dla Twojego lekarza POZ w aplikacji [gabinet.gov.pl](https://gabinet.gov.pl) oraz dla Ciebie na Internetowym Koncie Pacjenta (instrukcję założenia konta znajdziesz tutaj <https://pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta>).

Lekarz POZ poinformuje Cię o wyniku badania. W przypadku braku kontaktu telefonicznego ze strony lekarza POZ, skontaktuj się z przychodnią, w której zlecono Ci badanie. Jeśli robiłeś badanie komercyjnie bez skierowania od lekarza POZ, a wynik jest dodatni to nie wychodź z domu. Umów telefonicznie termin teleporady u lekarza POZ.

Lekarz POZ zadecyduje czy powinieneś dochodzić do zdrowia w domu czy też twój stan wymaga leczenia w warunkach szpitalnych i zostaniesz skierowany do szpitala. W przypadku, gdy nie masz warunków do odbywania izolacji w warunkach domowych, lekarz może skierować Cię do izolatorium. Jeżeli lekarz skierował Cię do odbywania

izolacji w warunkach domowych, to przekaże tę informację systemem [gabinet.gov.pl](https://gabinet.gov.pl) do powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej. Jeśli jesteś osobą pracującą powinieneś otrzymać również zwolnienie lekarskie.

Po pojawieniu się tej informacji w systemie, powiatowa stacja sanitarno-epidemiologiczna rozpoczyna procedurę:

- zostaniesz poproszony o sporządzenie listy osób, z którymi ostatnio kontaktowałeś się – Inspekcja Sanitarna przeprowadzi wywiad i rozpocznie dochodzenie epidemiologiczne,

- możesz zostać poproszony o odpowiedzi na inne ważne w dochodzeniu pytania.

Jeśli potrzebujesz kontaktu do stacji sanitarno-epidemiologicznej zadzwoń na infolinię: +48 22 25 00 115.

Na osoby, z którymi miałeś kontakt może zostać nałożona 10-dniowa kwarantanna, jeżeli charakter tego kontaktu niósł ryzyko przeniesienia zakażenia (tzw. bliski kontakt). Pozostałe osoby z kontaktu zostaną objęte nadzorem epidemiologicznym. Natomiast w każdym przypadku odbywania przez Ciebie izolacji w domu, kwarantanną zostaną objęte osoby, które z Tobą zamieszkują – jeśli są zatrudnione, powinny złożyć pracodawcy oświadczenie, że przebywają w kwarantannie, co usprawiedliwi ich nieobecność w pracy i pozwoli ustalić zasady wykonywania telepracy lub gdy jest to niemożliwe, będzie podstawą do wypłacenia zasiłku chorobowego. W przypadku wątpliwości ze strony pracodawcy może on zweryfikować informację o kwarantannie w powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej. Konieczne jest zainstalowanie aplikacji „Kwarantanna domowa” - aplikację pobierzesz z App Store lub Google Play, po jej zainstalowaniu zarejestruj się za pomocą numeru telefonu.

Po 10 dniach, jeżeli nie masz objawów, zostajesz automatycznie zwolniony z izolacji domowej. Jeśli objawy utrzymują się - poinformuj lekarza. Lekarz podejmie decyzję o dalszym postępowaniu wobec Ciebie.

Przestrzegaj zasad związanych z odbywaniem izolacji i zadbaj, aby przestrzegały ich osoby, które z tobą mieszkają i są skierowane do izolacji (w przypadku wyniku dodatniego) lub kwarantanny (w przypadku bliskiego kontaktu z osobą dodatnią).



W przypadku pojawienia się niepokojących objawów niezbędny jest kontakt z pogotowiem ratunkowym, zadzwoń na numer 999 lub 112, poinformuj o tym, że jesteś na izolacji domowej lub kwarantannie.

\* Inf. Głównego Inspektora Sanitarnego



### Dbajmy o higienę noszenia maseczek

Niemiecki magazyn konsumencki K-Tipp przebadał jednorazowe maseczki i sprawdził co osiada na nich po użyciu ich w trakcie jazdy do pracy.

Badaniom laboratoryjnym poddano 20 zużytych masek jednorazowych uzyskanych od osób, które dojeżdżają do pracy środkami masowej komunikacji publicznej.

Okazało się równocześnie, że większość osób nosi te same jednorazowe maski przez kilka dni lub tygodni. Pytani dlaczego, odpowiedzieli, że nie chcą produkować niepotrzebnych odpadów.

Wyniki testów wykazały, że zużyte maseczki są pełne bakterii i pleśni, które w wilgotnym i ciepłym środowisku namnażają się dość szybko. 11 z 20 testowanych maseczek zawierało ponad 100 tys. kolonii bakterii. Na trzech było ich ponad milion. Z kolei na 14 z 20 sprawdzonych masek mikrobiolodzy odnaleźli gronkowce, które odpowiadają m. in. za sepsę. Z kolei na 15 maseczkach znajdowały się pleśnie i drożdże.

Ekspert ostrzegają, że jednorazowe maski powinny być wymienione na świeże, gdy pod wpływem oddechu staną się wyraźnie wilgotne.



### Pobieranie wymazów na obecność wirusa SARS-CoV-2

W Polsce funkcjonuje teraz **530 punktów pobrań wymazów** na obecność wirusa SARS-CoV-2 (dane z 23.10.2020). Ich liczba systematycznie rośnie tak, aby w pełni zabezpieczyć potrzeby pacjentów. Planowane jest uruchomienie kolejnych, szczególnie w miejscach, gdzie występuje wzrost zachorowań.

Na Mazowszu funkcjonuje obecnie 69 punktów pobrań, a w samej Warszawie 23. Są one usytuowane w różnych częściach miasta, tak aby pacjenci mieli jak najłatwiejszy dostęp do badań.

### Jak przygotować się do pobrania wymazu?

Jak wskazuje prof. Katarzyna Dzierżanowska-Fangrat, konsultant krajowy w dziedzinie mikrobiologii lekarskiej:

- wymaz powinien być pobrany po upływie około 3 godzin od ostatniego posiłku,
- przed pobraniem materiału nie należy myć zębów, stosować płynów do płukania jamy ustnej, tabletek do ssania na gardło oraz gum do żucia,
- wymaz powinien być pobrany po zachowaniu co najmniej 3 godzinnego odstępu od zaaplikowania donosowych środków przeciwdrobnoustrojowych (kropli, maści, aerozoli),
- przed pobraniem materiału nie należy przepłukiwać ani wydmuchiwać nosa,
- przed pobraniem należy wyjąć ruchome protezy zębowe.

Wykaz punktów oraz codziennie aktualizowana specjalna mapa, na której zaznaczono lokalizację wszystkich miejsc pobrań, wraz z numerami telefonów oraz godzinami przyjęć, znajduje się na stronie **pacjent.gov.pl**.



### Pomoc seniorom w czasie pandemii

Czas pandemii jest szczególnie trudny dla osób starszych, często niesamodzielnych. I choć przez zakażeniem musimy chronić się wszyscy, w grupie ryzyka przede wszystkim znajdują się osoby starsze.

Problemem dla osób starszych, w sytuacji ograniczenia ich aktywności poza domem, jest wykupienie leków, zaopatrzenie w żywność i inne podstawowe produkty. Dlatego należy docenić inicjatywę Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej, które utworzyło Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów, aby w czasie pandemii umożliwić osobom starszym pozostanie w domu. Ministerstwo jest jednocześnie koordynatorem projektu.

Zadanie realizowane jest przez gminy, przy współpracy z organizacjami pozarządowymi i wolontariuszami. W pomoc włącza się również Ochotnicza Straż Pożarna, Wojska Obrony Terytorialnej i harcerze.

Osoba starsza dzwoniąc pod numer **infolinii 22 505 11 11** może poprosić o taką pomoc. Konsultant przyjmie zgłoszenie – adres i numer telefonu i przekaże do odpowiedniego ośrodka pomocy społecznej. Najbliższy ośrodek pomocy społecznej skontaktuje się z osobą, która potrzebuje pomocy i ustali z nią wszelkie szczegóły.

W ramach Solidarnościowego Korpusu Wsparcia Seniorów pomoc zadeklarowało wiele organizacji młodzieżowych. Osoby, które indywidualnie chciałyby włączyć się w pomoc osobom starszym, mogą to zrobić poprzez stronę internetową [www.wspierajseniora.pl](http://www.wspierajseniora.pl). Można również zgłosić się osobiście do lokalnego ośrodka pomocy społecznej.

Korzystanie z infolinii, a także udzielenie pomocy, np. zrobienie i dostarczenie zakupów jest bezpłatne. Senior korzystający ze wsparcia w ramach Korpusu pokrywa jedynie koszty ewentualnych zakupów.

Pomoc skierowana jest do osób powyżej 70. roku życia. W szczególnych przypadkach wsparcie otrzymają też młodszy seniorzy. Realizacja usługi w postaci dostarczenia zakupów nie przysługuje jednak osobie, która korzysta z usług opiekuńczych, bądź specjalistycznych usług opiekuńczych.

Zadaniem gmin będzie prowadzenie rejestru seniorów, którzy zdecydowali się na pozostanie w domu i potrzebują wsparcia wolontariuszy.

Samorządy gminne będą mogły skorzystać z dofinansowania ze środków budżetu państwa na zorganizowanie i realizację usługi wsparcia.



**NFZ promuje zdrowie -  
8 tygodni do zdrowia**

„8 tygodni do zdrowia” to projekt realizowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia wspólnie z Ministerstwem Zdrowia oraz Warszawskim Uniwersytetem Medycznym. Obejmuje on cykl filmów profilaktyczno-edukacyjnych, zachęcających Polaków do korzystania ze specjalnie przygotowanych

treningów, opracowanych wspólnie przez lekarza, trenera, fizjoterapeutę i psychologa. Ćwiczenia mają na celu praktyczną aktywizację społeczeństwa w zakresie regularnej aktywności fizycznej, połączonej z racjonalną dietą oraz higieną stylu życia. Wypracowanie nawyku regularnej właściwej aktywności fizycznej, zarówno w grupie osób ogólnie zdrowych, jak i z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, nadciśnienie) zwłaszcza w czasie pandemii, jest istotnym warunkiem budowania odporności organizmu.



Projekt obejmuje 8 programów treningowych po 35 minut, o wzrastającej stopniowo intensywności. Filmy są dostępne na kanale: [YouTube Akademia NFZ, https://www.youtube.com/channel/UC9Jc30vLzRL367GWhD9erVA](https://www.youtube.com/channel/UC9Jc30vLzRL367GWhD9erVA).

Więcej informacji o projekcie na stronie: <https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia/>



### Zapisy do lekarzy rodzinnych

Prowadzimy **zapisy do lekarzy rodzinnych** – podstawowej opieki zdrowotnej. **Na naszych Pacjentów oczekuje doświadczony zespół lekarzy, oferując ciągłość opieki.**

Na miejscu można wykonać badania laboratoryjne, a także RTG, USG, EKG oraz wykupić leki w aptece.

Rejestracja pacjentów w Przychodni, wejście C, gabinet 2, tel. (22) 584 12 74.

**ZAPRASZAMY !**

Redakcja Biuletynu: Ewa Olsińska, Specjalista ds. Komunikacji, pok. D 109, tel. 433