



Poradnik profilaktyki zdrowotnej

Jak działać w czasie epidemii

30.03.2020 r.



Najważniejsze informacje

22 505 11 88 - dedykowany numer infolinii medycznej dla osób z objawami koronawirusa.

Wróciłeś z regionu występowania koronawirusa SARS-CoV-2 i obawiasz się o swoje zdrowie? Pod numerem **22 505 11 88** czeka wykwalifikowany personel medyczny. Infolinia czynna **7 dni w tygodniu w godzinach 8:00-20:00***.

Przypadki wymagające dalszej konsultacji lekarskiej zostaną przekierowane na zdalne porady medyczne jako najbezpieczniejszą formę diagnozy w tego typu sytuacjach.

W zależności od wybranej formy kontaktu lekarz:



Połączy się pacjentem telefonicznie



Przeprowadzi wideokonsultacje

* Opłata za połączenie zgodna z cennikiem operatora.

Zdrowie jest najważniejsze!

W tej wyjątkowej sytuacji dla nas wszystkich, w PZU zachęcamy klientów do kontaktu zdalnego. Sprawdź, jak możesz załatwić swoją sprawę bezpiecznie i bez wychodzenia z domu.

Zachęcamy do kontaktu z nami przez poniższe kanały zdalne:



mojePZU

dzięki serwisowi: moje.pzu.pl lub **aplikacji mobilnej mojePZU** wygodnie i samodzielnie zgłosisz szkodę, sprawdzisz jej status, kupisz niektóre ubezpieczenia, zainwestujesz oszczędności, czy umówisz wizytę lekarską;



infolinię

801 102 102 lub **22 566 55 55** (opłata zgodna z taryfą operatora) - podczas rozmowy możesz zawrzeć albo przedłużyć niektóre polisy, zgłosić szkodę, czy wezwać pomoc drogową. Zadzwoń - jesteśmy dostępni dla Ciebie 24/7;



e-mail

na adres kontakt@pzu.pl – możesz zadać nam pytanie, a w razie potrzeby przestać nam dokumenty;



infolinię PZU Zdrowie

801 405 905 – uzyskasz poradę medyczną telefonicznie lub przez połączenie wideo;



SMS – wyślij pod numer **4102**

wiadomość o treści „Szkoda” (jeśli chcesz zgłosić szkodę) lub „Pomoc” (jeśli chcesz uzyskać pomoc na drodze, w domu lub w firmie);



stronę

zgloszenie.pzu.pl – możesz tu zgłosić szkodę.



komunikator **Facebook Messenger**

chętnie odpowiemy na pytania dotyczące produktów i usług (od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-22.00 oraz w soboty i niedziele w godzinach 8.00-16.00);



serwis ppk.pzu.pl lub infolinię **22 640 06 22**

– jeśli jesteś pracodawcą, który chce zawrzeć umowę o zarządzanie pracowniczymi planami kapitałowymi;



telefon z agentem lub oddziałem PZU

nasi doradcy przygotowują dla Ciebie badanie potrzeb ubezpieczeniowych oraz ofertę (np. wznowienie polisy i/lub zakup nowej polisy). Poinformują Cię o procesie zgłaszania szkód oraz o obsłudze posprzedażowej (np. co zrobić w przypadku sprzedaży lub kupna ubezpieczonego pojazdu).

Numery telefonów naszych agentów i oddziałów znajdziesz na:

www.pzu.pl/kontakt-i-pomoc/znajdz-oddzial-lub-agenta,
<https://agentpzu.pl>;



inPZU

dzięki platformie inpzu.pl bez wychodzenia z domu załatwisz wszystkie sprawy związane z inwestycjami.

Jak możesz dbać o zdrowie w czasach zagrożenia epidemiologicznego?

Na nowy typ wirusa nie istnieje jeszcze szczepionka. Nie mamy również do dyspozycji leczenia przeciwwirusowego. Obecnie jedyną dostępną metodą profilaktyki jest izolowanie osób chorych oraz ścisłe przestrzeganie podstawowych zasad higieny. Jak to zrobić? [Sprawdź.](#)

Profilaktyka

Jedyną obecnie dostępną metodą profilaktyki jest izolowanie chorych oraz ścisłe przestrzeganie podstawowych zasad higieny.

- Często i długo – przez co najmniej 20 sekund – **myj ręce wodą z mydłem.**
- **Nie dotykaj rękoma okolicy twarzy** (przecieranie oczu, dotykanie ust).
- Podczas kaszlu i kichania zakrywaj **usta i nos chusteczką albo zgiętym łokciem.** Po użyciu chusteczki natychmiast ją wyrzuć, a ręce dokładnie umyj.
- **Unikaj kontaktu z osobami chorymi**, szczególnie z gorączką i kaszlem.

Materiał wideo – PZU Zdrowie jest najważniejsze

[Link do materiału](#)

Sprawdź objawy pod kątem COVID-19

Jeśli źle się czujesz i niepokoisz się o swój stan zdrowia, przeprowadź bezpłatny wywiad medyczny pod kątem objawów COVID-19. Ma on na celu wsparcie naszych pacjentów w podejmowaniu jak najlepszych decyzji w przypadku podejrzenia zainfekowania koronawirusem.

Jak to działa?

Wywiad medyczny ma formę intuicyjnego kwestionariusza. Na podstawie udzielonych odpowiedzi na pytania dotyczących czynników ryzyka i objawów, pacjent otrzymuje wskazania co do dalszego postępowania - kontakt z lokalnymi służbami, pozostanie w domu i zachowanie kwarantanny lub brak wskazań do niej, a także zalecenia co do profilaktyki zdrowotnej.

Czy to wiarygodne rozwiązanie?

Wywiad COVID-19 Risk Assessment został przygotowany przez zespół lekarzy **w oparciu o wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia**. Rozwiązanie opracowała polska firma technologiczno-medyczną Infermedica Sp. z o.o. Jest ono na bieżąco aktualizowane o nowe informacje na temat COVID-19.

Czy wywiad zastępuje poradę lekarską?

Nie. **Wywiad medyczny COVID-19 Risk Assessment ma charakter informacyjny, nie stanowi diagnozy i nie zastępuje porady lekarskiej**. W nagłych przypadkach zagrożenia życia lub zdrowia w pierwszej kolejności należy zadzwonić na pogotowie.

Czy korzystanie z wywiadu jest anonimowe?

Tak. Skorzystanie z wywiadu medycznego COVID-19 Risk Assessment jest całkowicie anonimowe. Pacjent nie podaje żadnych danych pozwalających na jego identyfikację.

Informacje dla pacjenta

Koronawirus SARS-CoV-2 (2019-nCoV) – Co powinienś wiedzieć?

Pod koniec grudnia władze Chin poinformowały o pierwszych przypadkach zapalenia płuc spowodowanych nowym rodzajem koronawirusa 2019-nCoV, obecnie nazwanym SARS-CoV-2. Choroba, którą wywołuje wirus została nazwana COVID-19. Ponieważ dalsze rozprzestrzenianie wirusa jest prawdopodobne, poniżej przedstawiamy najważniejsze informacje dotyczące choroby, sposoby na zapobieganie zakażeniu oraz podajemy wiarygodne źródła informacji.

Jakie są objawy choroby COVID-19?

Główne objawy to:

- gorączka
- kaszel
- duszność

Oprócz wymienionych mogą pojawić się również bóle mięśni, osłabienie, odkrztuszanie wydzieliny, ból gardła oraz bóle głowy. U części chorych mogą również wystąpić biegunka i wymioty. Objawy choroby pojawiają się od 2 do 14 dni od zarażenia.

Co zrobić w przypadku pojawienia się objawów?

Jeśli podejrzewasz u siebie zakażenie SARS-CoV-2, miałeś kontakt z osobą z rozpoznanym COVID-19, masz gorączkę, kaszel, duszność, zostań w domu, izoluj się od innych i skonsultuj się telemedycznie (video, telefon, chat) ze swoim lekarzem albo zadzwoń do lokalnej stacji sanitarno-epidemiologicznej (<https://gis.gov.pl/mapa/>).



Umów telekonsultację

Konsultacje telemedyczne w PZU Zdrowie można zamawiać kilkoma kanałami kontaktu:

- serwis [mojePZU](#) lub aplikacji mobilnej mojePZU,
- infolinia PZU Zdrowie (801 405 905),
- infolinia dla osób z objawami koronawirusa (22 505 11 88).

Jak zapobiegać zakażeniu?

Na nowy typ wirusa nie istnieje jeszcze szczepionka. Nie mamy również do dyspozycji swoistego leczenia przeciwwirusowego. Z uwagi na powyższe, najważniejszymi metodami profilaktyki są:

- Izolowanie osób chorych oraz unikanie z nimi kontaktu.
- Zachowywanie odległości powyżej 2 metrów od innych osób (utrzymanie odstępu w kolejkach).
- Unikanie miejsc zatłoczonych.
- Ścisłe przestrzeganie podstawowych zasad higieny:
 - Często i długo (40-60 sekund!) myj ręce wodą z mydłem. Koronawirus SARS-CoV-2 jest wirusem osłonkowym, podatnym na działanie wszystkich rozpuszczalników lipidów. Ręce można również dezynfekować środkiem na bazie alkoholu (min. 60%). Należy go wcierać przynajmniej 30 sekund, aż do całkowitego wchłonięcia.
 - Nie dotykać „zabrudzonymi” rękoma okolicy twarzy (przecieranie oczu, dotykanie ust).
 - Podczas kaszlu zakrywać usta i nos chusteczką albo ręką. Po użyciu chusteczki bezzwłocznie ją wyrzucić, a ręce dokładnie umyć.
 - Myć i dezynfekować często dotykane przedmioty w domu i biurze (klamki, poręcze, uchwyty).
 - Należy zachowywać właściwą higienę mycia i przygotowania żywności. Zawsze pamiętać o separacji produktów surowych i produktów już przygotowanych do spożycia, w celu uniknięcia zanieczyszczeń krzyżowych w kuchniach.



Informacje dla pracodawcy

Instrukcja przygotowania zakładu pracy na wypadek rozprzestrzeniania COVID

Biuro Operacji Medycznych PZU Zdrowie 03.02.2020 r. (wersja 1.0)

Opracowano na podstawie rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)

Pod koniec grudnia władze Chin poinformowały o pierwszych przypadkach zapaleń płuc spowodowanych nowym rodzajem koronawirusa 2019-nCoV, obecnie nazwanym SARS-CoV-2. Choroba, którą wywołuje wirus nosi nazwę COVID-19. Ponieważ dalsze szerzenie choroby jest prawdopodobne, poniżej przedstawiamy najważniejsze informacje dotyczące przygotowania zakładu pracy oraz podajemy wiarygodne źródła informacji.

Jak szerzy się COVID-19?

Chorzy na COVID-19 podczas kaszlu, kichania, mówienia uwalniają z dróg oddechowych wydzielinę, w której znajdują się wirusy. Kropelki wydzieliny zawierające wirusa osiadają na powierzchniach (biurkach, krzesłach, klawiaturach), dlatego łatwo dochodzi do zakażenia przez dotykание rękoma zabrudzonych przedmiotów, a następnie dotykание okolic twarzy (dotykание ust, przecieranie oczu). Wirus przenosi się również przez bliski kontakt z osobą chorą – wdychanie bezpośrednio do dróg oddechowych. Można więc powiedzieć, że szerzy się tak samo, jak grypa.

Według informacji WHO u większości pacjentów (80%) przebieg choroby COVID-19 jest łagodny. Na ciężki przebieg narażone są przede wszystkim osoby starsze i z chorobami przewlekłymi (cukrzyca, choroby serca, choroby płuc). Czynnikiem wpływającym na ryzyko zakażenia i ciężki przebieg choroby jest również stan immunologiczny pacjenta wynikający z naturalnej odporności i ogólnego stanu zdrowia.

Profilaktyka

Podstawowe zasady higieny, opisane poniżej, pomogą zapobiegać szerzeniu zakażeń w miejscu pracy.

Działania powinny zostać podjęte nim COVID-19 zacznie się rozprzestrzeniać w rejonie/mieście działania firmy.

✓ Czystość

- Upewnij się, że miejsce pracy jest **czyste i higieniczne**.
- Powierzchnie (np. biurka i stoły) i przedmioty (np. telefony, klawiatury) **należy regularnie czyścić środkami dezynfekującymi**. Kontakt z przedmiotami i powierzchniami zanieczyszczonymi skażoną wydzieliną z dróg oddechowych jest jednym ze sposobów szerzenia się COVID-19.
- Zaopatrzyć miejsce pracy w zamknięte kosze na śmieci.

✓ Higiena rąk

- Zalecaj pracownikom, dostawcom i klientom **częste i dokładne mycie rąk**.
- Umieść **pojemniki ze środkami do dezynfekcji rąk w widocznych i łatwo dostępnych miejscach** oraz dbaj o to, by były regularnie uzupełniane.
- Porozwieszaj plakaty instruujące, jak prawidłowo myć ręce.
- **Informuj o konieczności częstego mycia rąk różnymi kanałami** np. podczas spotkań z pracownikami, używając narzędzi do komunikacji wewnętrznej, zaleceniami od specjalistów ds. bezpieczeństwa i higieny pracy.
- Upewnij się, że pracownicy mają dostęp do miejsc, w których mogą myć ręce wodą z mydłem.
- Pamiętaj, że higiena rąk jest ważnym elementem profilaktyki przeciwwirusowej.

✓ Higiena podczas kaszlu i kichania

- Porozwieszaj plakaty promujące higienę podczas kaszlu i kichania (należy zakrywać usta i nos ręką lub chusteczką. Po użyciu **chusteczki bezzwłocznie ją wyrzucić, a ręce dokładnie umyć**).
- Zapewnij osobom z objawami zakażenia dróg oddechowych **dostęp do maseczek** (chirurgiczne albo o wyższych normach) i/albo chusteczek.
- Informuj o konieczności przestrzegania powyższych zasad różnymi kanałami np. podczas spotkań z pracownikami, używając narzędzi do komunikacji wewnętrznej, zaleceniami od specjalistów ds. bezpieczeństwa i higieny pracy.
- Pamiętaj, że prawidłowe nawyki podczas kaszlu i kichania są ważnym elementem profilaktyki przeciwwirusowej.

Objawy chorobowe

1

Poinstruj swoich pracowników, że w razie pojawienia się zakażeń COVID-19 w Twoim mieście/regionie, każdy kto ma gorączkę (>38C), stan podgorączkowy (>37,3C) lub objawy zakażenia dróg oddechowych (nawet niewielkie) musi zostać w domu. Dotyczy to również osób, które przyjęły leki przeciwbólowe albo przeciwzapalne. Mogą one maskować objawy zakażenia.

2

Przeznacz jasno pracownikom, że czas nieobecności z wyżej wymienionego powodu zostanie potraktowany jako czas zwolnienia chorobowego.

3

Upewnij się, że w razie wystąpienia ognisk COVID-19 polityka dotycząca nieobecności zostanie złączona i będzie zgodna z wytycznymi organizacji rządowych.

4

Przekazuj powyższe informacje wszystkimi kanałami komunikacji.

5

Opracuj materiały informacyjne (np. plakaty) lub skorzystaj z materiałów instytucji państwowych

Plan Działania

Przygotuj miejsce pracy na wypadek wystąpienia potwierdzonych zakażeń COVID-19 w Twoim mieście/regionie.

- **Wyznacz oddzielne pomieszczenie dla osób, u których w trakcie pracy pojawią się objawy zakażenia COVID-19.** Osoba taka powinna zostać bezzwłocznie odizolowana od innych i odesłana do domu.
- Zidentyfikuj pracowników najbardziej zagrożonych i ich wspieraj. Dotyczy to osób, które podróżowały w ostatnim czasie w rejony występowania COVID-19 oraz osoby w grupie ryzyka ciężkiego przebiegu choroby (osoby starsze, cierpiące na choroby przewlekłe, w szczególności cukrzycę, choroby serca, choroby płuc).
- Zarządzaj pracą zdalną. W przypadku wystąpienia COVID-19 w Twoim regionie instytucje państwowe i zdrowotne mogą odradzać podróżowanie środkami komunikacji miejskiej i zalecać unikanie zatłoczonych miejsc. Praca zdalna pozwoli podtrzymać działalność firmy przy maksymalnym bezpieczeństwie pracowników

Opracuj plan ciągłości działania firmy

- Plan przygotuje Twoją organizację na wystąpienie zakażeń COVID-19 w miejscu pracy. W przyszłości będzie przydatny dla innych zagrożeń.
- Plan powinien określić, jak podtrzymać działalność firmy, nawet jeśli znaczna liczba pracowników i dostawców nie będzie mogła pracować.
- Przygotuj schemat komunikacji tak, aby w chwili wdrożenia planu wszyscy pracownicy i dostawcy wiedzieli, co mają robić.

Podróże służbowe

Przed podróżą

Upewnij się, że Twoja organizacja i wszyscy pracownicy znają/wiedzą, gdzie szukać zaleceń dla podróżujących oraz aktualnych informacji o ogniskach występowania koronawirusa SARS-CoV-2.

Informacje te są dostępne na stronach:

- [Głównego Inspektoratu Sanitarnego \(GIS\)](#)
- [Europejskiego Centrum Zapobiegania i Kontroli Chorób \(ECDC\)](#)
- [Ministerstwa Spraw Zagranicznych](#)

Oceń ryzyko i korzyści związane z podróżą służbową wyłącznie na podstawie aktualnych informacji

Unikaj wysyłania w podróże służbowe w rejony występowania COVID-19 pracowników, którzy mogą być w grupie ryzyka ciężkiego przebiegu choroby (osoby starsze, cierpiące na choroby przewlekłe, w szczególności cukrzycę, choroby serca, choroby płuc).

Wszyscy pracownicy podróżujący w rejony występowania COVID-19 powinni zostać poinstruowani o zasadach bezpiecznego podróżowania przez wykwalifikowaną kadrę medyczną lub odpowiednie służby.

Rozważ zaopatrzenie podróżujących w buteleczki z płynem dezynfekującym.

Po powrocie z podróży

- **Pracownicy wracający z obszarów występowania choroby COVID-19 powinni przez 14 dni codziennie monitorować swój stan zdrowia.** W tym dwa razy dziennie mierzyć temperaturę.
- W przypadku zaobserwowania u siebie co najmniej jednego z objawów zakażenia (gorączka, kaszel, duszność) pracownik powinien zostać w domu, izolować się (również od członków rodziny) i powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się do najbliższego oddziału zakaźnego (<https://gis.gov.pl/mapa/>).
- **Może również umówić wizytę telemedyczną, dzwoniąc na infolinię pod numerem telefonu: 801 405 905.** Podczas wizyty powinien poinformować o odbytych w ostatnim czasie podróżach.



Podczas podróży

- Poinstruj pracowników, aby podczas podróży często myli ręce i unikali zbliżania się (na odległość mniejszą, niż 1 metr) do osób kaszlących i kichających.
- Upewnij się, że podróżujący pracownicy wiedzą, co mają robić, gdy wystąpią u nich objawy choroby.
- W miejscach, w których stwierdzono przypadki zakażenia wirusem SARS-CoV-2 pracownicy powinni zachować szczególną ostrożność i bezwzględnie stosować się do zaleceń miejscowych władz.

Aktualną sytuację epidemiologiczną można śledzić na stronach:



[Głównego Inspektoratu Sanitarnego \(GIS\)](#)



[Europejskiego Centrum Zapobiegania i Kontroli Chorób \(ECDC\)](#)



[Światowej Organizacji Zdrowia \(WHO\)](#)

Jeśli chcesz wiedzieć więcej o koronawirusie SARS-CoV-2:



[Najczęściej zadawane pytania](#)



[Informacje dla Pracodawcy](#)

Pozdrawiamy i życzymy zdrowia

PZU Życie