

Drodzy Misjonarze, Kierownicy i Pracownicy Ośrodków Podstawowej Opieki Zdrowotnej w Krajach Misyjnych.

Najważniejszym źródłem informacji o tym jakie działania podejmować w związku z pandemią COVID-19 są wytyczne krajowych departamentów zdrowia. Wiemy jednak, że nie wszędzie odpowiednie zalecenia są udostępniane oraz że nie zawsze zaspokajają one Wasze potrzeby.

W związku z powyższym zachęcamy do zapoznania się z *Podręcznikiem prewencji i leczenia COVID-19* wydanego dla **polskich placówek medycznych** na bazie doświadczeń w walce z epidemią COVID-19 w Chinach, którą jak wiemy tamtejsze służby prowadzą z sukcesem (epidemia w Chinach została opanowana). Publikacja zawiera wiele cennych wskazań i informacji. Z pewnością trudno będzie je zastosować w niewielkich afrykańskich przychodniach, jednak warto w jak największym stopniu zadaptować proponowane działania do lokalnych warunków. Nie zniechęcajcie się tym, że nie jesteście w stanie zrobić wszystkiego, ale starajcie się dostosowywać światowe zalecenia do własnych możliwości. Poniżej przekazujemy kilka sugestii dotyczących tych działań, które można zrealizować dysponując nawet bardzo ograniczonymi możliwościami:

1. Edukujcie lokalną ludność, jednak nie organizujcie w związku z tym grupowych spotkań! Skorzystajcie z smsów, Facebooka i WhatsAppa. Tłumaczcie czym jest COVID-19 i SARS-CoV-2. Przestrzegajcie przed wpadaniem w panikę. Mówcie o środkach ostrożności.
2. Lokalną ludność poinformujcie, żeby z łagodnymi objawami grypopodobnymi (suchy kaszel, ból głowy, ból mięśni) nie zgłaszała się do ośrodka zdrowia. W takich wypadkach zalećcie pozostanie w domu (izolacja) i odpoczynek.
UWAGA! Nie zapominajcie o ryzyku malarii, która szczególnie dla młodych ludzi pozostaje poważnym zagrożeniem. Każdy przypadek gorączki powinien być różnicowany z malarią. Zaistniała sytuacja może wymagać leczenia zimnicy bez prawidłowej diagnostyki w kierunku malarii.
3. W ośrodku zdrowia zorganizujcie poczekalnię w taki sposób, aby poszczególni chorzy mogli zachować dystans przynajmniej 2 metrów. **Wyproście z poczekalni rodziny pacjentów.**
4. Dla osób z podejrzeniem COVID-19 zorganizujcie osobną poczekalnię oraz osobny gabinet. Najlepiej w osobnym budynku oddalonym od szpitala czy ośrodka zdrowia.

5. Zaangażujcie do pracy osobę, która będzie przeprowadzała *TRIAGE* (segregacja chorych w zależności od stanu zdrowia). Zanim pacjent trafi do poczekalni osoba taka powinna określić, czy pacjent znajduje się w grupie ryzyka i pokierować go w odpowiednie miejsce.
6. Maksymalnie ograniczcie długość konsultacji. Podczas wypełniania dokumentów i wszelkich formalności pacjent nie musi przebywać w gabinecie!
7. W miarę możliwości unikajcie hospitalizowania chorych. Pacjenci mający wirusa SARS-CoV-2 nie mogą przebywać z innymi chorymi, którzy nie są zakażeni koronawirusem. Pacjenci mający inne schorzenia i dolegliwości, zwłaszcza ze strony układu krążenia i układu oddechowego są najbardziej narażeni na zgon z powodu COVID-19.
8. Wprowadźcie zakaz odwiedzin w ośrodku. Odseparujcie chorych, którzy pozostają w ośrodku zdrowia. W tych ośrodkach, które nie zapewniają chorym posiłków zadbajcie, aby personel przekazywał jedzenie przygotowywane przez rodziny pacjentów. Wszystkie naczynia po posiłku powinny zostać dokładnie umyte i zdezynfekowane.
9. W okresie epidemii szczególnie zadbajcie o personel przychodni. Lekarze i pielęgniarki powinni się zdrowo odżywiać. Poza pracą personel ośrodka zdrowia powinien ograniczać kontakty z innymi ludźmi. **Personel medyczny musu być chroniony.** Powinien nosić maski i rękawiczki oraz utrzymywać dystans od chorych i innych pracowników ośrodka zdrowia, jeżeli jest to możliwe.
10. Przekażcie personelowi informację, że odzież, w której pracuje powinna być codziennie prana (oddzielnie od odzieży noszonej poza ośrodkiem) i prasowana.
11. Stosujcie rękawiczki ochronne przy każdym pacjencie i po każdym pacjencie je zmieniajcie. Pamiętajcie o częstym myciu i dezynfekowaniu rąk. Pamiętajcie, że rękawiczki też mogą być przemywane płynami dezynfekcyjnymi i suszone. Maski na twarz mogą być sterylizowane w autoklawie. Płyn do dezynfekcji rąk można przygotować samodzielnie. Według rekomendacji WHO¹ należy w tym celu użyć:
 - 833 ml 96% alkoholu etylowego (spirytusu),
 - 110 ml wody destylowanej lub przegotowanej (ostudzonej),
 - 42 ml 3% wody utlenionej,
 - 15 ml 98% glicerolu (czyli gliceryny),
 - zakręcany pojemnik o pojemności nieco powyżej 1 litra.

¹ [https://www.who.int/gpsc/5may/Guide to Local Production.pdf](https://www.who.int/gpsc/5may/Guide%20to%20Local%20Production.pdf)

12. Dbajcie o to, aby wszystkie powierzchnie w ośrodku zdrowia były często i dokładnie sprzątane i dezynfekowane. Do dezynfekcji powierzchni możecie użyć każdego alkoholu etylowego o stężeniu min. 70%.
13. Często wietrzcie wszystkie pomieszczenia w ośrodku zdrowia.
14. COVID-19 jest chorobą wirusową – dlatego w jej łagodnym przebiegu nie zaleca się stosowania antybiotyków. Śledźcie na bieżąco wytyczne dotyczące leków stosowanych w terapii COVID-19 i uważajcie na ich interakcje z innymi lekami.

Prosimy o uwagi i sugestie. Chcemy utworzyć forum do dzielenia się waszymi doświadczeniami ze zwalczania epidemii COVID-19 w krajach misyjnych. Prosimy o kontakt. Musimy się wspierać, razem uda nam się więcej osiągnąć!

Pozostańcie w zdrowiu!
Z serdecznymi pozdrowieniami,
Pracownicy i Wolontariusze
Fundacji Pomocy Humanitarnej
Redemptoris Missio

Opracował:

mgr Jacek Jarosz
Fundacja Pomocy Humanitarnej *Redemptoris Missio*
tel. +48 609 210 184
email: medicus@ump.edu.pl

Konsultacje:

dr n. med. Norbert Rehlis

Przewodniczący Rady Fundacji Pomocy Humanitarnej *Redemptoris Missio*

dr n med. Mateusz Cofta

Pracownia Zdrowia Międzynarodowego, Katedra i Zakład Profilaktyki Zdrowotnej Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu