

Z okazji
Międzynarodowego Dnia
Pielęgniarki i Położnej
wszystkim pielęgniarkom
i położnym pracującym
w naszym szpitalu
pragnę złożyć życzenia
pomyślności i radości
z wykonywanej pracy
oraz wyrazić wdzięczność
za trud jaki wkładają
w opiekę nad pacjentami.

Wszystkim
pracownikom naszego
laboratorium, z okazji
Międzynarodowego
Dnia Diagnosty
Laboratoryjnego
życzę sukcesów
w życiu prywatnym
i zawodowym.
Wykonujecie niezwykle
odpowiedzialną pracę,
za którą z całego serca
Wam dziękuję.

Kornelia Cieśla
Dyrektor Szpitala
Specjalistycznego
Nr 2 w Bytomiu

KLINIKA

KWARTALNIK SZPITALA SPECJALISTYCZNEGO W BYTOMIU

nr 196
lipiec
2020

ISSN: 1897-9521

www.szpital2.bytom.pl



WIELKIE WSPARCIE DLA NASZEGO SZPITALA

Przedłużający się stan epidemii koronawirusa w naszym kraju sprawia, że bardziej niż zwykle doceniamy każdy, nawet najmniejszy gest wsparcia. Jesteśmy ogromnie wdzięczni wszystkim: politykom, urzędowi, prywatnym firmom i osobom, które w tym trudnym czasie zdecydowały się pomóc.

Dzięki wielkiemu wsparciu, do naszego Szpitala trafiły niezbędne środki ochrony osobistej: rękawiczki jednorazowe, maseczki, kombinezony czy przyłbice. Nie zabrakło również środków do dezynfekcji, ręczników papierowych i mydła. Dzięki temu personel naszego Szpitala może wykonywać swoje obowiązki w bezpiecznych warunkach i nieść pomoc tym, którzy w tym trudnym czasie najbardziej tego potrzebują. Dlatego chcielibyśmy serdecznie podziękować wszystkim darczyńcom, wśród których znaleźli się: Państwowa Straż Pożarna w Bytomiu, Śląska Izba Lekarska, Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, Urząd Miasta Bytom, Agencja Rezerw Materiałowych, Fundusz Gór-

nośląski, Firma Gekoplast Krupski Młyn, Cora Lightning Factory Piekary Śląskie, Handel i Usługi Ellye Żarczyńska, Halina Bieda Senator RP, Miłosz Małota Prac. MMHandmade, Patrycja Krauze, Renata Baranowska, Anna Janas-Biernacka, Firma Mosquito, Catering Pizzeria Fermata Radzionków, Iwona Plisko-Kiełb – maszynistka rękodzieło, Śląsk Ratuje, Nowodworski sp. j. Częstochowa, Wadin Plast Sp. z o.o., CHIESI Poland, Merida Polska Zabrze, Suport sp. z o.o. Katowice, 3DGence Sp. z o.o. Katowice, Polski Bank Komórek Macierzystych, bytomscy tak-sówkarze oraz wielu anonimowych darczyńców, którzy zdecydowali się wesprzeć nasz Szpital. Dziękujemy!

ŚLĄSKI TELEFON DLA SENIORA

Samorząd Województwa Śląskiego uruchomił usługę skierowaną do najstarszych mieszkańców regionu – Śląski Telefon dla Seniora
SENIOR-fon: 32 506 56 40.

Operatorem jest Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Województwa Śląskiego. Telefon spełnia dwie funkcje:

- terapeutyczną, zapewniając wsparcie emocjonalne, psychologiczne, rozmowę i pomoc w przełamywaniu poczucia osamotnienia;
- interwencyjną – na infolinii można zgłosić problem seniora, a dyżurujący będą podejmować działania skutecznej koordynacji pomocy dla osób w potrzebie w jej środowisku lokalnym.

Telefon funkcjonuje od poniedziałku do piątku w godz. od 8.00 do 18.00. Dyżury pełnią m.in.: psychologowie, terapeuci, pedagodzy, pracownicy socjalni.

PODZIĘKOWANIA

Od marca do czerwca br. roku na zasłużoną emeryturę przeszło sześciu pracowników naszego Szpitala:

- Ewa Bielińska (starsza pielęgniarka)
- Urszula Miś (starsza pielęgniarka)
- Teresa Ścisły (sprzątaczką)
- Alina Kuchta (sprzątaczką)
- Karolina Olkis (sprzątaczką)
- Lidia Graczyk (starsza pielęgniarka)

Pracownikom, którzy przeszli na emeryturę, składam serdecznie podziękowania za oddaną, wieloletnią pracę. Dziękuję za te piękne lata, poświęcenie i lojalność oraz trud włożony w spełnianie zawodowych obowiązków. Mam nadzieję, że nie zapomną Państwo o nas i podobnie jak my wszyscy, będziecie dobrze wspominać spędzone tutaj chwile. Dziękując za współpracę, życzę dużo zdrowia, spełnienia marzeń, pomyślności i wielu radości w życiu osobistym.

Kornelia Cieśla

Dyrektor Szpitala Specjalistycznego Nr 2 w Bytomiu

„PRZEPROWADZKA” PORADNI

Przełom maja i czerwca to drobna reorganizacja Szpitala. Niektóre zmiany wynikają z konieczności zastosowania maksymalnych środków bezpieczeństwa w związku z pandemią koronawirusa.

Siedem poradni, które przez miesiąc działały w „Okrągłaku”, 1 czerwca wróciły z powrotem na Blok nr 1. Mowa o poradniach: Chirurgiczno-Tarczycowej, Chorób Sutka, Endokrynologicznej, Gastrologicznej, Onkologicznej, Ginekologicznej dla Dziewcząt, Patologii Ciąży.

Punkt przesiewowo-kontrolny, dotychczas zlokalizowany w Bloku nr 1, został 31 maja przeniesiony do Bloku 5a, do którego wchodzi się od strony ulicy Gen. Niechwiadka-Okulickiego. Tędy, do Szpitala dostaną się pacjenci udający się w celu hospitalizacji lub wizyty w poradni specjalistycznej.

Pozostali pacjenci, którzy kierują się do Działu Rehabilitacji, Zakładu Radio-

logii Lekarskiej, Zakładu Diagnostyki Laboratoryjnej albo po odbiór wyników badań, przechodzą przez punkt przesiewowo-kontrolny przy głównej bramie wjazdowej do Szpitala, od strony ulicy Stefana Batorego.

Osoby chcące załatwić sprawy w Szpitalu, potrzebne do okazania w punkcie przesiewowo-kontrolnym dokumenty mogą wypełnić na miejscu, lub w domu, co znacznie skróci czas oczekiwania na wejście na teren placówki. Niezbędne formularze można pobrać ze strony internetowej www.szpital2.bytom.pl.

Prosimy o wyrozumiałość. Wszelkie działania podejmowane są dla naszego wspólnego bezpieczeństwa.

INFORMACJA DLA RODZIN PACJENTÓW

*W związku z wprowadzonym stanem epidemii na terenie naszego kraju, związanego z rozprzestrzenianiem się koronawirusa COVID-19, obowiązuje **całkowity zakaz odwiedzin** we wszystkich oddziałach szpitalnych.*

Dyrekcja Szpitala Specjalistycznego Nr 2 w Bytomiu umożliwia przekazanie rzeczy niezbędnych pacjentom oraz opiekunom przebywającym z hospitalizowanymi dziećmi w oddziałach dziecięcych (środki higieniczne, żywność, odzież). Przekazanie następuje według ustalonych zasad i tylko w określonych godzinach.

1. Produkty dostarczane pacjentom przez rodziny należy przynieść do Punktu przesiewowo-kontrolnego (Blok Nr 5a), będą one przyjmowane codziennie między godz. 8.00 a 20.00.

2. Wszystkie produkty muszą być zapakowane w plastikowe pojemniki, łatwe do dezynfekcji, opisane imieniem i nazwiskiem Pacjenta oraz nazwą oddziału i numerem sali, w którym jest hospitalizowany. Produkty nieopisane nie będą przyjmowane!
3. Przekazane produkty zostaną dostarczone wskazanej osobie tego samego dnia przez pracownika szpitala. Paczki są roznoszone pacjentom trzy razy w ciągu dnia o godz. 10.00, 14.00 i 18.00.

KORONAWIRUS – INSTRUKCJA POSTĘPOWANIA

Koronawirus (SARS-CoV-2) to wirus RNA osłonięty błoną tłuszczową (lipidową). Dzięki takiej budowie można mu zapobiegać przez zastosowanie środków chemicznych, takich jak zwykłe mydło, alkohol min. 60-70%, preparaty do dezynfekcji i inne środki wirusobójcze.

Duże skupiska ludzi to środowisko sprzyjające rozprzestrzenianiu się koronawirusa i innych wirusów przenoszonych drogą kropelkową. Czasem wystarczy jedna osoba zakażona koronawirusem, by w danym mieście, regionie czy zakładzie pracy doszło do masowych zakażeń. Powinniśmy stosować wiele środków ostrożności i dokładać wszelkich starań, by unikać kontaktu z innymi osobami. Zlekceważenie dystansu społecznego czy nakazu noszenia maseczek może mieć opłakane konsekwencje. Jeśli o tym zapomnimy, jeśli będziemy zachowywać się tak, jakby już wirusa nie było, to jest duże prawdopodobieństwo, że liczba zakażeń nie będzie malała, a wręcz odwrotnie. Wtedy może dojść do katastrofy. Choroba zakaźna nie znika wtedy, kiedy sobie tego życzymy, ale kiedy osiągniemy odporność stadną albo zaszczepimy znaczną część populacji. W najtrudniejszej sytuacji są seniorzy po 60. roku życia oraz osoby z przewlekłymi chorobami, jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, nowotwory czy choroby układu krążenia.

Jeśli masz takie objawy, jak:

- duszność,
 - stan podgorączkowy (temperatura ciała pomiędzy 37°C a 38°C),
 - objawy przeziębieniowe,
- zadzwoń do najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej lub skorzystaj z teleporady u swojego lekarza POZ. Objawami choroby COVID-19 wywołanej przez koronawirusa (SARS-CoV-2) mogą być również:

- gorączka,
- kaszel,
- duszności i kłopoty z oddychaniem,
- bóle mięśni i ogólne zmęczenie.

Jeśli masz takie objawy:

- **zadzwoń natychmiast** do najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej i powiedz o swoich objawach;
- **własnym środkiem transportu** pojedź do szpitala z oddziałem zakaźnym lub oddziałem obserwacyjno-zakaźnym, gdzie lekarze określą dalszy tryb postępowania medycznego. Pod żadnym pozorem nie korzystaj ze środków komunikacji publicznej czy taksówek – w ten sposób narażasz innych na zakażenie.

Informacja dla pacjenta bezobjawowego po kontakcie z osobą z potwierdzonym zakażeniem SARS-CoV-2

Jeżeli w ciągu ostatnich 14 dni był kontakt z osobą z potwierdzonym zakażeniem SARS-CoV-2, niezależnie od tego czy wystąpią objawy chorobowe, należy pilnie skontaktować się z państwową stacją sanitarno-epidemiologiczną celem wdrożenia

odpowiednich procedur nadzoru epidemiologicznego.

Do czasu ustalenia reżimu sanitarnego przez PSSE należy stosować zasady ograniczające szerzenie zakażenia tj.:

- unikać kontaktu z innymi osobami (kwartantanna w warunkach domowych)
- w przypadku nieuniknionego kontaktu z domownikami zachowywać odległość co najmniej 1 m.
- zasłaniać usta i nos w przypadku kaszlu lub kichania
- wietrzyć pomieszczenia domowe
- często myć i/lub dezynfekować ręce.

W przypadku wystąpienia objawów takich jak:

- wzrost temperatury ciała powyżej 38°C
- kaszel
- duszność

zgłosić je pracownikowi PSSE lub zgłosić się do Izby Przyjęć Szpitala Zakaźnego/Jednostki własnym środkiem transportu.

Informacja dla pacjenta bezobjawowego
Należy stosować ogólne zasady ograniczające szerzenie zakażenia tj.:

- ograniczyć do minimum kontakty z innymi osobami
- przy niezbędnych kontaktach z innymi osobami zachować odległość co najmniej 1 m.
- zasłaniać usta i nos w przypadku kichania i kaszlu
- często myć i dezynfekować ręce

W przypadku wystąpienia objawów takich jak:

- wzrost temperatury ciała powyżej 38°C oraz
- kaszel i/lub duszność

skontaktować się z PSSE lub infolinią NFZ.

Zalecenia dla pacjenta z dodatnim wynikiem badania w kierunku koronawirusa ze wskazaniem do izolacji w warunkach domowych

Celem izolacji domowej jest odosobnienie chorego, który, po zbadaniu przez lekarza, nie wymaga hospitalizacji ze względu na stan zdrowia. Izolacja domowa jest stosowana u pacjentów, którzy mają dodatni wynik badania w kierunku koronawirusa SARS-CoV-2 i nie mają objawów choroby lub wykazują łagodne, umiarkowane objawy choroby COVID-19 (np. stan podgorączkowy, kaszel, ból gardła, osłabienie).

Osoby z kontaktu domowego z chorym mają najwyższe ryzyko zakażenia. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową podczas mówienia, kaszlu czy kichania albo poprzez dotyk skażonych przedmiotów.

W sytuacji pogorszenia stanu zdrowia nale-

ży niezwłocznie wezwać karetkę pogotowia informując o rozpoznaniu COVID-19 i izolacji w warunkach domowych celem przewiezienia do szpitala. Na pogorszenie mogą wskazywać uporczywa gorączka powyżej 39°C, duszność, bóle w klatce piersiowej, krwawienia z nosa, wybroczyny na skórze.

PODZAS IZOLACJI DOMOWEJ OBOWIĄZUJĄ NASTĘPUJĄCE ZALECENIA:

1. Dwa razy dziennie wykonuj pomiar temperatury ciała, przyjmuj co najmniej 1,5 litra płynów dziennie, przyjmuj 3-4 lekkostrawne posiłki.
2. Przebywaj (całą dobę) w jednym pokoju, w którym nie mieszkają/nie przebywają inni domownicy.
3. Staraj się komunikować z otoczeniem poprzez telefon, komputer, jak najmniej narażając inne osoby.
4. Inni domownicy NIE powinni zbliżać się do Ciebie bliżej niż na 2 metry.
5. NIE powinienes mieć kontaktu ze zwierzętami domowymi – mogą przenieść wirusa na osoby zdrowe, na sierści, której dotykasz.
6. Jeśli inna osoba wchodzi do pokoju w którym przebywasz, powinna założyć maseczkę na usta i nos (maseczka chirurgiczna lub samodzielnie sporządzona z tkaniny albo ręcznik).
7. NIE wynosź rzeczy z pokoju, z którego korzystasz.
8. NIE wchodź do innych pomieszczeń zwłaszcza, jeśli ktoś w nich przebywa.
9. Jeżeli w mieszkaniu jest wspólna toaleta/łazienka, korzystaj z niej oddzielnie, najlepiej jako ostatni z domowników, myj po sobie urządzenia z których korzystasz, zdezynfekuj WC dostępnymi dla gospodarstw domowych środkami, przed wyjściem umyj dokładnie ręce. Używaj wyłącznie własnych ręczników, powieś je w innym miejscu niż ręczniki pozostałych domowników. Trzymaj przybory toaletowe np. szczoteczkę do zębów w pokoju, w którym odbywasz izolację.
10. Często otwieraj okno, wietrz pokój. Jeśli musisz wyjść z pokoju, np. do łazienki, załóż maskę na usta i nos (maseczka chirurgiczna lub samodzielnie sporządzona z tkaniny albo ręcznik).
11. NIE korzystaj z wentylatorów, klimatyzacji, ani oczyszczaczy powietrza.
12. Zmieniaj pościel i piżamę co 2 dni, a ręczniki codziennie.
13. Zużyta pościel, ręczniki i brudne ubrania wkładaj do worka plastikowego w pokoju, a kiedy się zapełni, wystaw go za drzwi, tak aby inna osoba mogła zrobić pranie.

Dokończenie na str. 6

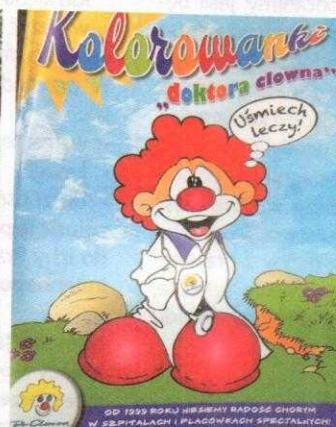
ATRAKcje DLA MAŁYCH PACJENTÓW

Pobyt w szpitalu dla małych pacjentów to zawsze traumatyczne przeżycie. Nasza placówka ma jednak wielu przyjaciół, którzy starają się rozвесelić dzieci przebywające na oddziałach, dzięki czemu choć na chwilę mogą zapomnieć o strachu i uśmiechnąć się.

Ze względu na sytuację epidemiczną i ograniczenia w odwiedzinach, tym razem zabawa taneczna odbyła się pod oknami Oddziału Klinicznego Pediatrii. Dzięki paniom z Przedszkola Miriada w Bytomiu oraz sali zabaw Magiczna Kraina, na dziedzińcu rozbrzmiała wesoła muzyka, a dzieci odwiedziła Myszka Miki. Animatorzy tworzyli wielkie, kolorowe bańki.

O naszych małych pacjentach nie zapomnieliśmy także w Dniu Dziecka. Niezawodni wolontariusze Fundacji Dr. Clowna obdarowali je kolorowanymi i kredkami.

Za każdy wywołany uśmiech na twarzy dziecka, z całego serca dziękujemy.



WRACAJĄ PORODY RODZINNE

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom pacjentek i ich rodzin, dyrekcja Szpitala Specjalistycznego Nr 2 w Bytomiu, w porozumieniu z lekarzami, zdecydowała o przywróceniu porodów rodzinnych. Odbywać się będą w zgodzie z zaleceniami Ministerstwa Zdrowia.

W porodzie rodzinnym może uczestniczyć wyłącznie jedna osoba towarzysząca (współzamieszkująca z rodzącą przez okres co najmniej dwóch tygodni przed porodem), która w dniu porodu musi być zdrowa, nie objęta kwarantanną czy izolacją. W celu zminimalizowania ryzyka zakażenia koronawirusem, rodząca i osoba towarzysząca przy porodzie powinni ograniczyć kontakty z obcymi przez minimum siedem dni przed datą rozwiązania ciąży.

Osoba towarzysząca po przyjęciu do Szpitala musi przejść te same procedury, co pacjentka. Najpierw wypełnia ankietę epidemiologiczną oraz szereg oświadczeń (nie przebywa w kwarantannie lub izolacji, zgadza się na pomiar temperatury ciała). Na podstawie formularza, lekarz lub położna izby przyjęć decyduje o możliwości odbycia porodu rodzinnego.

Na terenie Szpitala, osoba towarzysząca musi nosić maskę ochronną, rękawice, dezynfekować ręce oraz zachowywać bezpieczny dystans wobec personelu. Przed wejściem na salę porodową musi przebrać się w czystą odzież (domowe ubrania typu sportowego, klapki).

Osoba towarzysząca jest zobowiązana do bezwzględnego przestrzegania i stosowania się do poleceń personelu medycznego. Może zostać poproszona o opuszczenie sali porodowej, np. w przypadku zabiegów medycznych, które wymagają uczestnictwa większej liczby medyków. Po około dwóch godzinach od porodu, po zakończeniu pierwszego kontaktu matki z dzieckiem, osoba towarzysząca musi opuścić szpital.

Nie ma możliwości obecności osoby towarzyszącej w czasie cesarskiego cięcia. Do odwołania, wstrzymane pozostają również odwiedziny pacjentek.

Wszelkie niezbędne do wypełnienia formularze znajdują się na stronie: www.szpital2.bytom.pl.

Wiemy, że obecność osoby bliskiej przy porodzie daje przyszłej matce poczucie bezpieczeństwa. Należy jednak zachować pełną odpowiedzialność. Dlatego prosimy o przestrzeganie procedur oraz szanowanie decyzji personelu naszych oddziałów. Wszystkie zasady zostały wprowadzone w trosce o bezpieczeństwo pacjentek i kadry medycznej.



Szpital Specjalistyczny Nr 2 w Bytomiu  **Śląskie.**
Jednostka ochrony zdrowia Samorządu Województwa Śląskiego



Zakład Przedmiotów Ortopedycznych i Środków Pomocniczych

41-902 BYTOM UL. STEFANA BATOREGO 15

TEL: (32) 281-42-81

281-42-82

389-71-06 biuro obsługi pacjenta

FAX: 281-65-16

e-mail: zpo@szpital2.bytom.pl

WYKONUJEMY INDYWIDUALNE ZAOPATRZENIE ORTOPEDYCZNE
WEDŁUG POBRANEJ MIARY, JAK:

✓ Protezy kończyn dolnych

✓ Protezy kończyn górnych

✓ Ortezy kończyn dolnych i górnych dla dzieci i dorosłych

✓ Aparaty ortopedyczne kończyn dolnych i górnych dla
dzieci i dorosłych

✓ Gorsety do leczenia bocznych skrzywień kręgosłupa typu
Chèneau,

✓ Gorsety stabilizujące

✓ Wkładki korytkowe korygujące koślawość stóp

✓ Obuwie ortopedyczne



NFZ

ZAPRASZAMY W DNI ROBOCZE:
poniedziałek-piątek 7:00 - 15:00

PODZIĘKOWANIA

Szanowny Pan

Aleksander Drębkowski

Ordynator Oddziału Klinicznego

Ginekologii, Położnictwa i Ginekologii

Onkologicznej

Na Pana ręce pragnę złożyć z całego serca
podziękowanie za wspaniałą opiekę i ży-
czyć w tym ciężkim okresie wielu osiągnięć
w dalszej służbie człowiekowi, całemu
Personelowi Lekarskiemu i Pielęgniarskie-
mu.

Życzymy Sobie i Innym, aby wszyscy leka-
rze, zdrowie i dobro życia stawiali jako
dobro najwyższe, z czym spotkałam się
w Pańskim szpitalu.

Z wyrazami szacunku

Basia Cholewa

„Moja praca to nie tylko mój zawód,
ale powołanie.”

(Hanna Chrzanowska)

Z okazji Międzynarodowego Dnia Pie-
lęgniarek serdeczne życzenia zdrowia,
sukcesów zawodowych i szczęścia w życiu
osobistym, wielu powodów do radości
na co dzień, poczucia spełnienia z wyko-
nywania niełatwych i odpowiedzialnych
zadań związanych z realizacją powołania
do służby chorym i cierpiącym, satysfak-
cji z pełnienia tak ważnej misji społecznej,
jaką jest ochrona zdrowia i życia; złasz-
cza teraz – w okresie pandemii koronawi-
rusa – w imieniu całej społeczności szkolnej

składa

Dyrektor Szkoły

Podstawowej Nr 3 w Bytomiu

Urszula Pelc

ZAPRASZAMY DO SZKOŁY RODZENIA

Szpital Specjalistyczny Nr 2 w Bytomiu zaprasza kobiety w ciąży wraz z osobami towarzyszącymi
do udziału w zajęciach prowadzonych w Bytomskiej Szkole Świadomego Rodzicielstwa.

Uczestnikami zajęć w Bytomskiej Szkole Świadomego Rodzicielstwa mogą być:

- kobiety od 20. tygodnia ciąży fizjologicznej, mieszkające na terenie województwa śląskiego,
- pacjentki oddziałów położniczo-ginekologicznych placówek medycznych z województwa śląskiego,
- partnerzy życiowi kobiet wyżej wymienionych,
- inne osoby wspierające dla uczestniczek wyżej wymienionych.

„Bytomska Szkoła Świadomego Rodzicielstwa w Szpitalu Specjalistycznym Nr 2 w Bytomiu” to projekt realizowany w ra-
mach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014-2020, współfinansowany przez Euro-
pejski Fundusz Społeczny. Udział w przedsięwzięciu jest bezpłatny! Nabór trwa, zapisz się już dziś!

Zadzwoń 32 78-61-642, 506-488-387 lub napisz: sekretariat@szpital2.bytom.pl



Fundusze
Europejskie
Program Regionalny



Rzeczpospolita
Polska



Śląskie.

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



KORONAWIRUS – INSTRUKCJA POSTĘPOWANIA

Dokończenie ze str. 3

14. Śmieci wrzucaj do plastikowego worka (poproś o zawieszenia pustego worka na klamce), a kiedy się zapełni, wystaw go za drzwi, tak aby inna osoba mogła go wyrzucić do śmietnika.
15. Używaj oddzielnych sztućców, talerzy, kubków, szklanek. Powinny być oddzielne tylko dla ciebie.
16. Przygotowane posiłki, wodę, leki spożywaj w warunkach izolacji, poproś, aby podano ci je pod drzwi.
17. Brudne naczynia wystawiaj za drzwi pokoju, aby inna osoba umyła je w zmywarce w temp. minimum 60°C z użyciem detergentu lub ręcznie środkiem myjącym do naczyń i pod gorącą wodą. Po zmywaniu, osoba myjąca naczynia musi umyć ręce wodą z mydłem.

JAK SPRZĄTAĆ W MIESZKANIU, W KTÓRYM IZOLOWANY JEST JEDEN (DWOJE CHORYCH), A RESZTA JEST ZDROWA?

- Kilka razy dziennie dezynfekuj poprzez przecieranie chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekcyjnym:
 - klamki do drzwi, blaty stołów, uchwyt lodówki, szafek, rączkę czajnika, armaturę łazienkową, toalety i uchwyty toaletowe, telefony, klawiatury, piloty telewizyjne, tablety, stoliki nocne, włączniki światła,
 - dezynfekcję wykonuj w gumowych rękawiczkach, NIE wycieraj nadmiaru środka dezynfekcyjnego z powierzchni.
- Pranie ubrań, pościeli:
 - pierz rzeczy w oddzielnym wsadzie, bez ubrań innych domowników,
 - wysyp ubrania do pralki bezpośrednio z worka, bez ich dotykania,
 - ubrania i pościel pierz w temperaturze najwyższej dopuszczalnej dla pranych tkanin, ale nie niższej niż 60°C, z użyciem detergentu, przez co najmniej 40 min.,
 - używaj ubrań, które można prać w temperaturze 60°C,
 - po załadunku pralki umyj lub zdezynfekuj ręce,
 - NIE wysyłaj rzeczy do pralni.
- Wyrzucanie śmieci
 - osoba wyrzucająca śmieci z twojego domu/mieszkania odbiera worek spod drzwi pokoju w gumowych rękawiczkach, pakuje je w drugi worek, wyrzuca do śmietnika. Po zdjęciu rękawic wyrzuca je, myje lub dezynfekuje ręce.

WSZYSCY DOMOWNICY PODLEGAJĄ KWARANTANIE PRZEZ CAŁY OKRES IZOLACJI ORAZ 14 DNI OD DNIA UZNANIA OSOBY ZAKAŻONEJ ZA ZDROWĄ. OSOBY TE:

1. NIE mogą opuszczać domu, robić zakupów.
2. Poruszają się w obrębie pomieszczeń, w których nie jest izolowany chory lub własnym przydomowym ogrodzie bez kontaktu z chorym ani sąsiadami.
3. Należy poprosić telefonicznie/mailowo (rodzinę, przyjaciół, lub MOPS) o pomoc, osoba dostarczająca potrzebne produkty ma zostawiać je pod drzwiami Twojego domu/mieszkania i zawiadamiać w ustalony sposób, tak by nie kontaktować się bezpośrednio.

PAMIĘTAJ!

Często myj ręce

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych

nych powierzchni na rękach. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

Pamiętaj o zasłanianiu nosa i ust

Od 16 kwietnia obowiązuje nakaz zasłaniania ust i nosa. Każdy, kto wychodzi z domu, musi zakryć te części twarzy. Możesz to zrobić za pomocą maseczki jednorazowej, maseczki materiałowej, chusty, apaszki czy szalika. Dzięki temu chronimy siebie i innych. Osoby zakażone koronawirusem, które przechodzą chorobę bezobjawowo, nie będą nieświadomie zarażać innych.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe

Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają domownicy powinny być starannie dezynfekowane.

Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

Należy zachować co najmniej 2 m odległości od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij ok. 2 litry płynów (najlepiej wodę). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.

Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych GIS i MZ. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.

*mgr Adrianna Całka, pielęgniarka epidemiologiczna
Szpitala Specjalistycznego Nr 2 w Bytomiu*

KLINIKA

REDAKCJA:

SZPITAL SPECJALISTYCZNY

Nr 2

Opracowanie i skład: Wydawnictwo KA s.c.
ul. Opolska 23c, 42-600 Tarnowskie Góry
tel. 32 39-000-39, www.kasc.pl

41-902 Bytom, ul. S. Batorego 15, tel. 32 786-14-00

Druk: Mikopol, tel. 32 289-82-75, nakład: 1000 egz.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczanych reklam.



mgr Dorota Siebiata-Tomczyk
pedagog zdrowia
asystent i terapeuta

O roli ojca w oczekiwaniu na dziecko

W różnych kulturach mężczyzna spełnia różne funkcje w opiece nad ciężarną kobietą i jej dzieckiem. W naszej kulturze nadal jeszcze dominuje stereotyp ojca – głowy i żywiciela rodziny. Jednak wiele młodych małżeństw, to związki partnerskie, gdzie mężczyzna i kobieta dzielą się rolami w rodzinie i wspólnie rozwiązują problemy. W tych związkach mężczyzna angażuje się aktywnie w przebieg ciąży od początku istnienia.

Przystosowanie się ojca do faktu istnienia dziecka wymaga czasu i zależy od jego gotowości psychicznej do bycia ojcem. Wiąże się to z poczuciem bezpieczeństwa finansowego, stabilnością związku uczuciowego między partnerami, a także chęcią posiadania potomstwa i zakończenia okresu bycia we dwoje. Wielu mężczyzn odczuwa stres związany z faktem odpowiedzialności za rodzinę, konieczności zapewnienia jej oparcia ekonomicznego, perspektywy pełnienia ról rodzicielskich i wychowawczych.

Podjęcie przez ojca wysiłku przezwyciężenia tych przeszkód i depresji przyniesie racjonalne korzyści pod każdym względem. Powszechnie spotykanym uczuciem jest lęk i niechęć przed trudami ciąży, porodu i opieki nad dzieckiem. Uczucia te dominują w początkowym okresie ciąży, gdy niepewna jest jeszcze diagnoza. Może obawiać się odsunięcia przez żonę, głęboko zaangażowaną w ciążę, na dalszy plan. Ojcowie, którzy głęboko pragnęli potomka, zwłaszcza, gdy ciąża poprzedzona była dłuższym okresem bezowocnych starań, z łatwością akceptują nową sytuację. Traktują dziecko jako oczekiwany dar i czują się przez to bardziej związani z żoną.

W środkowym trymestrze ciąży, gdy nie jest ona jeszcze tak widoczna, a dolegliwości żony ustąpiły, ojciec może mieć trudności z uświadomieniem sobie faktu istnienia ciąży. Dopiero w trzecim trymestrze, gdy ciąża manifestuje się bardzo wyraźnie, może zaobserwować objawy życia dziecka, jego ruchy, bicie serca czy zobaczyć je w czasie badania USG. Dzięki temu wyobrażenia o dziecku stają się bardziej konkretne.

Mężczyźni w okresie ciąży żony często towarzyszy poczucie zazdrości o uczucia żony oraz fakt, że to właśnie ona jest nosicielką nowego życia. Jeżeli relacje między partnerami w małżeństwie są dobre, to stanowią oni dla siebie oparcie i potrafią okazać wzajemnie troskę, zaspokajając swoje potrzeby opiewania się i bycia pod opieką. Ojciec dziecka jest szczególną postacią dającą matce poczucie bezpieczeństwa i wsparcie w okresie ciąży i po porodzie. Wpływa przez to niezwykle pozytywnie, chociaż pośrednio, na rozwój dziecka w łonie matki. Dodatkowo odczucie, jakie wywołuje w kobiecie dobre nastawienie ojca do ciąży, zaspokaja potrzebę akceptacji i czułości oraz sprzyja prawidłowemu rozwojowi dziecka. Kobiety, które cieszyły się w okresie ciąży akceptacją i oparciem ze strony ojca dziecka lepiej sprawdzają się później w roli matki, chcą dłużej karmić piersią, lepsze są ich kontakty z dzieckiem.

Dlatego trzeba stwierdzić, że udział ojca w zajęciach Szkoły Rodzenia jest szczególnie ważny. Mężczyzna uczy się, jak skutecznie pomóc kobiecie w czasie porodu. Ważną rolę pełni również przez swą obecność na Sali Porodowej, dając kobiecie poczucie bezpieczeństwa.

Ojciec dziecka jest szczególną postacią, dającą matce poczucie bezpieczeństwa i wsparcie w okresie ciąży, porodu i po porodzie. Wpływa przez to niezwykle pozytywnie na rozwój dziecka w łonie matki. Dodatkowo odczucie, jakie zapewnia dobre nastawienie ojca do ciąży zaspokaja potrzebę akceptacji i czułości kobiety i sprzyja prawidłowemu rozwojowi dziecka.

Z wielkim smutkiem przyjęliśmy
wiadomość o śmierci naszej
długoletniej pracownicy

Grażyny Fashauer

wyrazy żalu i współczucia
Rodzinie i Bliskim

składa
Prof. Grzegorz Cieślak
wraz z zespołem Oddziału Klinicznego
Chorób Wewnętrznych, Angiologii
i Medycyny Fizykalnej
Szpitala Specjalistycznego Nr 2
w Bytomiu

Z wielkim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszej
długoletniej pracownicy

Grażyny Fashauer

wyrazy żalu i współczucia
Rodzinie i Bliskim

składają
Dyrekcja i Pracownicy
Szpitala Specjalistycznego Nr 2
w Bytomiu

Z wielkim smutkiem przyjęliśmy
wiadomość o śmierci długoletniej
pracownicy naszego Szpitala

Elżbiety Legierskiej

wyrazy żalu i współczucia
Rodzinie i Bliskim

składają
Dyrekcja i Pracownicy
Szpitala Specjalistycznego Nr 2
w Bytomiu

SZPITAL SPECJALISTYCZNY NR 2 W BYTOMIU

Bytom ul. St. Batorego 15, tel. centrala 32 786-14-00

ODDZIAŁY

**Oddział Kliniczny Chorób Wewnętrznych,
Angiologii i Medycyny Fizykalnej** Tel: 32 786-16-30
KIEROWNIK:

prof. zw. dr hab. n. med. **Grzegorz Cieślar**
PIEŁĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: mgr **Bożena Matula**

Dział Rehabilitacji Bl. 7

Tel: 32 786-15-98

KIEROWNIK: dr n. med. **Romualda Mucha**

**Oddział Kliniczny Ginekologii,
Położnictwa i Ginekologii Onkologicznej**

Tel: 32 786-15-40

KIEROWNIK: prof. dr hab. n. med. **Anita Olejek**
P.O. POŁOŻNEJ ODDZIAŁOWA: mgr **Barbara Zientarska**

Gabinet Terapeutyczny, Tel: 506 48-83-87

PEDAGOG ZDROWIA: mgr **Dorota Siebiata-Tomczyk**

Oddział Kliniczny Pediatrii

Tel: 32 786-14-98

ORDYNATOR: prof. dr hab. n. med. **Anna Obuchowicz**
PIEŁĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: **Mariola Kuźma**

**Oddział Kliniczny Chirurgii Ogólnej
i Chirurgii Endokrynologicznej**

Tel: 32 786-15-18

KIEROWNIK: prof. dr hab. n. med. **Jacek Gawrychowski**
PIEŁĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: mgr **Małgorzata Nabrdalik**

Oddział Położnictwa i Ginekologii

Tel: 32 786-14-83

ORDYNATOR: dr n. med. **Tadeusz Urban**
ODDZIAŁOWA POŁOŻNA: mgr **Beata Ferdyn**

Zintegrowany Blok Operacyjny Bl. 5A

Tel: 32 786-16-52

P.O. KIEROWNIK: dr n. med. **Piotr Stołtny**
PIEŁĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: mgr **Katarzyna Wojna**

Oddział Anestezjologii

Tel: 32 786-15-94

KIEROWNIK: dr hab. n. med. **Ewa Podwińska**
PIEŁĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: mgr **Sylvia Dąbrowska**

Oddział Noworodków Bl. 5A

Tel: 32 786-15-40

KIEROWNIK: dr n. med. **Helena Sławska**
POŁOŻNA ODDZIAŁOWA: **Beata Tobor**

Oddział Noworodków Bl. 3

Tel: 32 786-14-87

KIEROWNIK: dr. **Klaudiusz Bober**
PIEŁĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: **Beata Starostecka**

Oddział Laryngologii Dzieci

Tel: 32 786-16-06

KIEROWNIK: dr n. med. **Małgorzata Gwóźdź-Jezińska**
PIEŁĘGNIARKA KOORDYNUJĄCA: **Małgorzata Pilawa**

Oddział Chirurgii Dzieci

Tel: 32 786-15-90

KIEROWNIK: lek. med. **Dariusz Majda**
PIEŁĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: **Mariola Tubis**

**Oddział Chirurgii Małoinwazyjnej i Zabiegów
Krótkoterminowych**

Tel: 32 786-15-90

ORDYNATOR: lek. med. **Jacek Boładź**
PIEŁĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: **Mariola Tubis**

PORADNIE

Poradnia Chirurgiczna – wew. 514

Poradnia Urazowo-Ortopedyczna – wew. 566

Poradnia Gastrologiczna – wew. 405

Poradnia Położniczo-Ginekologiczna – wew. 479

Poradnia Medycyny Pracy – wew. 569

Poradnia Chorób Sutka – wew. 405

Poradnia Leczenia Niepłodności – wew. 536

Poradnia Chirurgiczna dla Dzieci – wew. 662

Poradnia Nefrologiczna i Leczenia

Nadciśnienia u Dzieci – wew. 662

Poradnia Onkologiczna – wew. 406

Poradnia Chirurgiczna Chorób Tarczycy – wew. 406

Poradnia Onkologii Ginekologicznej – wew. 410

Poradnia Patologii Ciąży – wew. 410

Poradnia Gastroenterologiczna dla Dzieci – wew. 662

Poradnia Alergologiczna dla Dzieci – wew. 662

Poradnia Otolaryngologiczna dla Dzieci – wew. 573

Poradnia Dermatologiczna – wew. 569

Poradnia Patologii Noworodka – wew. 662

Poradnia Neurologii Dziecięcej

i Leczenia Padaczek – wew. 662

Poradnia Diabetologiczna – wew. 655

Poradnia Rehabilitacyjna – wew. 566

Poradnia Neurologiczna – wew. 405

Bytomska Szkoła Świadomego Rodzicielstwa – wew. 599

Poradnia Kardiologiczna – wew. 571

Poradnia Schorzeń Sromu – wew. 536

Poradnia Ginekologiczna dla Dziewcząt – wew. 410

Poradnia Kardiologiczna dla Dzieci – wew. 571

Poradnia Dermatologiczna dla Dzieci – wew. 569

**Poradnia Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej dla
Dzieci** – wew. 573

KIEROWNIK PORADNI SPECJALISTYCZNYCH:

dr n. med. **Ryszard Mucha**

PIEŁĘGNIARKA KOORDYNUJĄCA

mgr **Barbara Poźniak** wew. 591

Zakład Przedmiotów Ortopedycznych i Środków

Pomocniczych, Tel: 32 281-42-81, 32 281-42-82

P.O. KIEROWNIKA: mgr inż. **Joanna Pierścieńska**
ul. Batorego 17