



MISJA:  
PACJENT W CENTRUM UWAGI.  
LECZYMY I OPIEKUJEMY SIĘ -  
NOWOCZEŚNIE I BEZPIECZNIE

infoWIM

Marzec 2020

PHOTO FLASH

Na dobry początek

### Spotkanie naukowe W LOMTI WIM



### BŁĄDZENIE

Zgubić się z Tobą w wiosenny dzień,  
pobłądzić w lesie, skrócić źle, odnaleźć drogę (bez pośpiechu)  
i znów zabłądzić w Twym uśmiechu... Ach, zgubić z Tobą się!

Inni z mapami prosto chodzą do celu zawsze krótszą drogą,  
byłe najszybciej zdobyć szczyt, gdy przecież dalej nie ma nic!

A z Tobą jest tak błogo! Więc chodzę z Tobą byle gdzie,  
gubię się w myślach, gubię w bie, błędząc,  
dotykam włosów Twych, całusy kradnę! Tonę w nich!  
Ach, w Tobie zgubić się!

*Witold Wieszczyk*

### Od Dyrekcji

### LEKARZE Z WIM WEZMĄ UDZIAŁ W 10-DNIOWEJ MISJI NAUKOWEJ WE WŁOSZACH

**Polska misja medyczna w dniach od 30 marca do 9 kwietnia będzie przebywać we Włoszech w celu wymiany doświadczeń dotyczących form i sposobów organizacji krajowego systemu ochrony zdrowia pod kątem skuteczności zarządzania walką z epidemią SARS-CoV-2.** Misja będzie realizowana przez Wojskowy Instytut Medyczny przy udziale Polskiego Centrum Pomocy Międzynarodowej, a uczestniczyć w niej będzie 15 osób, w tym 7 lekarzy intensywiści oraz medyków innych profesji.

Światowe doświadczenia związane z przeciwdziałaniem skutkom epidemii **SARS-CoV-2** wskazują, że jednym z najważniejszych elementów decydujących o jej przebiegu jest wydolność narodowych systemów ochrony zdrowia. Sprawna organizacja i zarządzanie zasobami służby zdrowia są – obok wczesnego wprowadzenia regulacji administracyjnych przyczyniających się do ograniczenia przenoszenia wirusa pomiędzy poszczególnymi osobami - czynnikami realnie przekładającymi się na ograniczenie ilości zachorowań i wygaszanie epidemii.

Wiedza nt. możliwych do uniknięcia błędów organizacyjnych, podobnie jak posługiwanie się sprawdzonymi w praktyce rozwiązaniami dotyczącymi sposobów i metod leczenia najcięższych powikłań towarzyszących zakażeniu wirusem SARS-CoV-2 jest dziś doświadczeniem, z którego należy wyciągnąć wnioski i przenieść



## KORONAWIRUS SZPITAL W CZASIE EPIDEMII



w najdoskonalszej z możliwych wersji na polski grunt przed spodziewanym szczytem zachorowań.

Przytoczone fakty uzasadniają potrzebę organizacji polskiej misji medycznej.

**Wojskowy Instytut Medyczny** realizował już podobnego typu zadania w trakcie zabezpieczenia medycznego misji w Afganistanie będąc jednostką wsparcia kadrowego, ale także koordynującą transmisję wiedzy z rejonu działań militarnych na potrzeby krajowe. W pierwszej kolejności działanie to znalazło zastosowanie w programach szkolenia kadr medycznych kierowanych następnie w rejon misji wojskowych. W dalszej perspektywie pozwoliło przenieść najbardziej wartościowe doświadczenia i procedury do stosowania w praktyce krajowego rynku medycznego, głównie w jego części dotyczącej medycyny ratunkowej.

## POMOC DLA WIM

[Wojskowy Instytut Medyczny: Wspomóż Podaruj Dziękujemy!](#)

**Rozpowszechniajmy dalej w swoich prywatnych portalach społecznościowych. Pomagajmy sobie wzajemnie.**

W związku z trwającym w Polsce stanem epidemii wywołanej koronawirusem COVID-19 i dużym zainteresowaniem akcjami niesienia pomocy dla szpitali, **zwracamy się z prośbą o wsparcie finansowe dla Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie.** Chcemy gwarantować pełne bezpieczeństwo naszym pacjentom i opiekującym się nimi personelowi. Stan epidemii radykalnie zmienia sposób i warunki funkcjonowania podmiotów leczniczych w kraju.

**Działalność naszego instytutu-szpitala została całkowicie podporządkowana zadaniu niesienia pomocy osobom potrzebującym – niezmiennie pełnimy funkcję centrum urazowego dla województwa mazowieckiego. Jesteśmy także jednym z ośrodków leczących osoby zarażone SARS-CoV-2, a pryncypialność w stosowaniu procedur jakości i bezpieczeństwa opieki nad chorymi są fundamentem naszej działalności.**

Mamy pełną świadomość zagrożenia z jakim wszyscy, tak pacjenci, jak i pracownicy systemu ochrony zdrowia zderzamy się każdego dnia. Jego skutki, te najbardziej rzeczywiste – mierzone liczbą ocalonych chorych – stanowią dla nas motywację do tego, aby sprawnie, odważnie i najbardziej jak to możliwe skutecznie wypełniać swoje zawodowe obowiązki.

**Pracujemy dla Was, dla naszego wspólnego bezpieczeństwa w przekonaniu dostarczenia w tym szczególnym okresie najważniejszego, najbardziej pożądanego produktu jakim jest gwarancja zdrowia i życia. Wasza pomoc i wsparcie są dla nas nieocenione.** Budują nie tylko poczucie fizycznej ochrony, ale także bezcennej, wyjątkowo teraz potrzebnej więzi w czasie wymuszonego warunkami epidemicznymi dystansowania społecznego. Otrzymane środki finansowe chcielibyśmy przeznaczyć przede wszystkim na środki ochrony osobistej pracowników szpitala zaangażowanych w opiekę nad pacjentami.

**W przypadku darowizn rzeczowych dziś najbardziej potrzebujemy:**

- kombinezony typu TYVEK
- fartuchy podgumowane z długim rękawem
- fartuchy jednorazowe flizelinowe
- maski ochronne typu FFP3 lub FFP2
- maski chirurgiczne jednorazowe
- rękawice z przedłużonym mankietem
- środek do dezynfekcji rąk
- środek do dezynfekcji powierzchni, ale każde inne wsparcie rzeczowe będzie mile widziane.



#### Darowizny rzeczowe:

Pani Barbara Papis, e-mail: [bpapis@wim.mil.pl](mailto:bpapis@wim.mil.pl) tel. 665-707-374

Pani Aneta Skorupka, e-mail: [askorupka@wim.mil.pl](mailto:askorupka@wim.mil.pl), tel. 500-220-232

**Darowizny finansowe – Pani Jolanta Kluk**, e-mail: [jkluk@wim.mil.pl](mailto:jkluk@wim.mil.pl)  
tel. 261-817-691, 665-707-836

Wpłaty z tytułem „darowizna” prosimy przekazywać na numer konta:

**Wojskowy Instytut Medyczny**

ul. Szaserów 128, 04-141 Warszawa

nr konta: **32 1130 1017 0200 0000 0013 7183**

z dopiskiem w treści przelewu: darowizna

Dbając o zdrowie oraz o optymalne wykorzystanie każdego wsparcia, ustaliliśmy wewnętrzne procedury przyjmowania pomocy. Bardzo prosimy o zapoznanie się z nimi i rygorystyczne ich przestrzeganie. To zagwarantuje nasze wspólne bezpieczeństwo!

1. Ze względów sanitarno-epidemiologicznych możemy przyjmować pomoc żywnościową wyłącznie od podmiotów prowadzących działalność gastronomiczną. Niestety, nie możemy odbierać takiego wsparcia od osób indywidualnych.

2. Chcesz pomóc? **Najpierw zadzwoń i ustal szczegóły z p. Anetą Skorupką ze Szpitalnego Oddziału Ratunkowego WIM (tel. 500-220-232).** Bardzo zależy nam na tym, aby nic się nie zmarnowało, a pomoc trafiła do jak największej liczby pracujących na najtrudniejszych odcinkach.

3. Dystrybucję ułatwią nam właściwe godziny dostawy. Dla nas optymalny czas to godz. 12.00 i 18.00.

4. Pamiętajcie Państwo również o pracownikach innych placówek służby zdrowia, szczególnie Szpitala MSWiA, który obecnie pełni bardzo ważną rolę w walce z epidemią koronawirusa.

5. W internecie pojawiły się informacje o zbiórkach pieniędzy, za które będzie zakupowana żywność dla pracowników szpitali. To cenne inicjatywy, ale przed jakimikolwiek wpłatami sprawdźcie Państwo wiarygodność zbierających. WIM nie prowadzi, ani nie patronuje żadnej takiej akcji.

[Korzystając z okazji, apelujemy o rygorystyczne przestrzeganie zasad ochrony przed zakażeniem koronawirusem. Najbardziej aktualne - wyłącznie sprawdzone informacje - znajdują się na stronie internetowej Ministerstwa Zdrowia.](#)

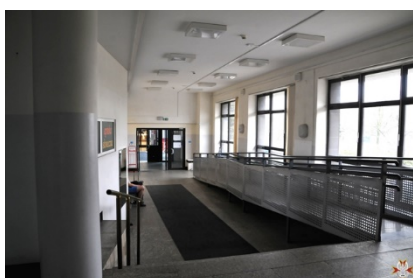
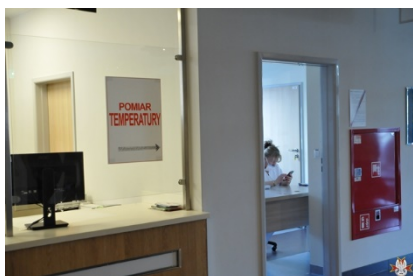
**Jeszcze raz dziękujemy za każdy wyraz wsparcia dla pracowników służby zdrowia. Jest ich naprawdę dużo, są dla nas bardzo ważne – motywują do pracy! Dobrze, że w tym trudnym czasie tworzymy wspólnotę!**

*Dyrekcja Wojskowego Instytutu Medycznego*

#### **MOŻLIWOŚĆ WYKONANIA NIEODPŁATNYCH WYMAZÓW W KIERUNKU SARS-CoV-2**

Istnieje **możliwość wykonywania nieodpłatnych wymazów w kierunku SARS-CoV-2 u obecnego w pracy personelu medycznego i pomocniczego uczestniczącego w opiece nad pacjentem**, bez względu na rodzaj umowy o pracę lub umowy cywilnoprawnej z WIM. Możliwość ta ma formę otwartą, zatem nie wymaga spełnienia warunku potwierdzonego kontaktu z osobą zakażoną lub podejrzaną o zakażenie SARS-CoV-2.

**Zapisy na badania prowadzi Sekretariat Kliniki Laryngologii WIM w godzinach 10:00-12:00** (P. Maria Mrozek, tel: +48261816471, email: [mmrozek@wim.mil.pl](mailto:mmrozek@wim.mil.pl)). W zgłoszeniu prosimy podawać nr PESEL oraz nr telefonu kontaktowego.



Prosimy pamiętać, że w działaniu tym obowiązują wszystkie dotychczas ogłoszone zalecenia przeciwepidemiczne i środki ostrożności.

W przypadku wystąpienia u pracownika objawów infekcji, w szczególności gorączki, kaszlu i duszności; lub w przypadku potwierdzonego kontaktu wysokiego ryzyka z osobą zakażoną, lub w przypadku nałożenia na pracownika obowiązku kwarantanny przez uprawnioną do tego instytucję, pracownik powinien pozostać w domu, nie przychodzić do pracy, w razie nasilania się objawów/pogarszania stanu zdrowia, zgłaszać się wyłącznie do Izby Przyjęć Kliniki Chorób Infekcyjnych.

### POTRZEBNA KREW!

W związku z wyjątkową sytuacją związaną z epidemią koronawirusa i wzrastającą liczbą osób hospitalizowanych, zwracamy się do Honorowych Dawców Krwi oraz wszystkich zdrowych osób, które o ostatnim czasie nie podróżowały do innych krajów i nie miały kontaktu z osobą zakażoną wirusem lub objętą kwarantanną, o zgłaszanie się do centrów krwiodawstwa w całej Polsce w celu oddania krwi.

**Apelujemy o oddawanie krwi, ponieważ jest ona potrzebna szczególnie teraz.**

Na stronach centrów krwiodawstwa i krwiolecznictwa zamieszczone są informacje dotyczące bieżącego stanu zapasów krwi i jej składników. Jednakże wszystkie grupy krwi są potrzebne, ponieważ istnieją biorcy o różnych grupach. Z użytecznego punktu widzenia najbardziej oczekiwana jest krew grupy O RhD- (ujemne), gdyż w nagłych wypadkach, przy braku krwi właściwej grupy, może być przetoczona każdemu biorcy. Problem polega na tym, że jest to jedna z rzadziej występujących grup krwi. Posiada ją zaledwie ok. 7 proc. Polaków.

O terminie przyjazdu Ambulansu na teren Wojskowego Instytutu Medycznego poinformujemy w najbliższym czasie.

**Czekamy na Was w Centrach Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w całej Polsce.**

Więcej informacji: <https://www.wckik.pl/ekipy.php>

### SARS-CoV-2, COVID-19

### CO KAŻDY LEKARZ WIEDZIEĆ POWINIEN O COVID-19

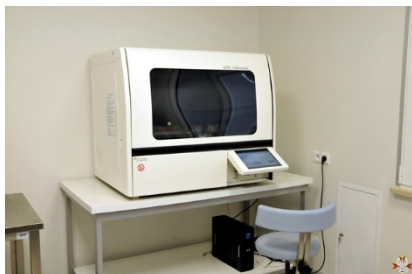
**WHO zaleca stałe śledzenie sytuacji epidemiologicznej zakażenia SARS-CoV-2 i informowanie pracowników zakładów opieki zdrowotnej, a także promowanie higieny rąk i higieny oddechowej u osób z objawami zakażenia układu oddechowego.**

**27 lutego GIS poinformował szpitale, że osoby spełniające kryteria podejrzenia zakażenia SARS-CoV-2 powinno się leczyć w warunkach oddziału zakaźnego lub obserwacyjno-zakaźnego.**

W przypadku gdy pacjent z objawami zakażenia układu oddechowego zgłosi się do izby przyjęć lub szpitalnego oddziału ratunkowego szpitala ogólnego, należy od razu wdrożyć działania zapobiegające zakażeniu innych osób, w tym personelu medycznego (dotyczy to każdej osoby zatrudnionej w placówce medycznej, która może mieć kontakt z chorym, w tym osób pracujących w rejestracji, salowych, sanitariuszy itp.). Pomocne jest tu wczesne wychwycenie potencjalnie zakażonej osoby. Opieka nad chorymi z objawami klinicznymi powinna być priorytetowa,



ponieważ nie powinni oni oczekiwać na kontakt z lekarzem w kolejce z innymi osobami.



W szpitalach powinny się znajdować plakaty informacyjne dla pacjentów wskazujące im drogi komunikacji. Jeśli to możliwe, wskazane jest stworzenie osobnej ścieżki dla pacjentów z objawami zakażenia układu oddechowego, poza głównym traktem przyjęć do szpitala, a jeśli to niemożliwe – wydzielenie osobnego okienka rejestracyjnego. Koordynacją ruchu pacjentów powinna się zajmować wyznaczona do tego osoba. Już przy pierwszym kontakcie z pacjentem należy ustalić, czy występują u niego objawy zakażenia układu oddechowego, a jeśli tak – niezwłocznie powinien on założyć maskę. Personel rejestracji, który nie powinien mieć bezpośredniego kontaktu twarzą w twarz z pacjentem (tylko np. przez szybę działową, za pośrednictwem komunikatora głosowego), powinien go zapytać o objawy kliniczne i o to, czy przebywał w krajach transmisji SARS-CoV-2. Pacjenta, który spełni kryteria definicji przypadku (ramka 3), powinno się niezwłocznie umieścić w oddzielnym pomieszczeniu (najlepiej z toaletą), wyposażonym w środki ochrony osobistej, termometr, pulsoksymetr i dostęp do gazów oraz umożliwiającym pobieranie krwi i wymazów oraz przeprowadzenie diagnostyki radiologicznej. W pomieszczeniu powinien się też znajdować zestaw do resuscytacji oraz (opcjonalnie) aparat EKG i kardiomonitor. Pacjenta należy poinformować o tym, że nie może opuszczać izolátky i musi nosić maseczkę chirurgiczną. Maseczkę można nosić maksymalnie przez godzinę, po czym należy ją wyrzucić do odpadów zakaźnych i zastąpić świeżą.



Pacjentów należy pouczyć o zasadach higieny układu oddechowego i rąk oraz zapewnić im dostęp do łatwej dekontaminacji rąk.



Po umieszczeniu pacjenta w izolátce lekarz powinien dokonać oceny stanu klinicznego i ustalić wskazania do hospitalizacji. Jeśli na podstawie badania przedmiotowego nie stwierdza się u pacjenta z podejrzeniem zakażenia układu oddechowego wskazań do natychmiastowej hospitalizacji, powinno się przeprowadzić podstawową diagnostykę: badanie morfologii krwi z rozmazem, oznaczenie białka C-reaktywnego i aminotransferaz w surowicy, RTG klatki piersiowej, pomiar wysycenia hemoglobiny tlenem (zwłaszcza u dzieci) oraz testy w kierunku grypy i innych patogenów oddechowych. Jeśli po wykonaniu badań nadal nie ma wskazań do hospitalizacji, należy odesłać pacjenta do domu i objąć dalszą opieką w placówce podstawowej opieki zdrowotnej. W razie stwierdzenia wskazań do hospitalizacji pacjent powinien zostać przewieziony do wyznaczonego oddziału zakaźnego. O transporcie chorego należy uprzedzić szpital zakaźny lub ewentualnie lekarza koordynatora zabezpieczenia medycznego z Urzędu Wojewódzkiego. Należy też niezwłocznie zgłosić przypadek do Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego właściwego dla miejsca, gdzie wysunięto podejrzenie zakażenia SARS-CoV-2.



W czasie oczekiwania na transport sanitarny chory nie powinien przebywać w jednym pomieszczeniu z innymi pacjentami (wskazana jest izolacja, w przypadku kohortacji kilku chorych wszyscy pacjenci przebywający w pomieszczeniu powinni mieć założone maseczki).



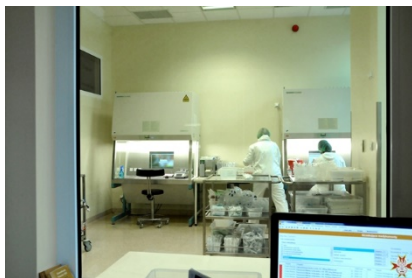
Podczas opieki nad pacjentem z podejrzeniem zakażenia SARS-CoV-2 należy jeszcze przed wykonaniem badań diagnostycznych wdrożyć metody profilaktyki zakażeń przenoszonych drogą kropelkową i kontaktową, a w razie konieczności wykonania procedur, w których dochodzi do powstania aerozolu, również powietrzną.

**Definicja przypadku na potrzeby nadzoru epidemiologicznego nad zakażeniami SARS-CoV-2 (zgodnie z informacją GIS dla szpitali z dnia 27.02.2020)**

#### 1. Kryteria kliniczne

**Grupa A. Kryteria wymagające dodatkowo spełnienia kryterium epidemiologicznego**

Każda osoba, u której wystąpił co najmniej jeden z wymienionych objawów ostrej infekcji układu oddechowego:



- 1) gorączka
- 2) kaszel
- 3) duszność

### Grupa B. Kryteria niewymagające spełnienia kryterium epidemiologicznego.

- 1) osoba hospitalizowana, diagnozowana w kierunku wirusowego zapalenia płuc lub z objawami ciężkiej infekcji układu oddechowego
- 2) osoba należąca do ogniska/klastra wirusowego zapalenia płuc o nieznannej etiologii.



### 2. Kryteria epidemiologiczne

Każda osoba, która w okresie 14 dni przed wystąpieniem objawów spełniała co najmniej jedno z następujących kryteriów:

- 1) miała bliski kontakt z osobą, u której stwierdzono zakażenie COVID-19 (kontakt z przypadkiem potwierdzonym lub prawdopodobnym). Jako bliski kontakt należy rozumieć:

- a) zamieszkiwanie z przypadkiem COVID-19
- b) bezpośredni kontakt fizyczny z przypadkiem COVID-19 (np. podanie ręki)
- c) bezpośredni kontakt bez zabezpieczenia z wydzielinami osoby z COVID-19 (np. dotykane użytej chusteczki higienicznej, narażenie na kaszel osoby chorej)
- d) przebywanie w bezpośredniej bliskości (twarzą w twarz) osoby chorej, w odległości mniejszej niż 2 metry przez co najmniej 15 minut
- e) przebywanie w tym samym pomieszczeniu co osoba chora na COVID-19 w odległości mniejszej niż 2 metry przez co najmniej 15 minut (np. w klasie, poczekalni szpitala/przychodni, sali konferencyjnej)
- f) kontakt personelu medycznego lub innej osoby bezpośrednio opiekującej się chorym na COVID-19 lub osoby pracującej w laboratorium bezpośrednio z próbkami osób chorych na COVID-19 bez odpowiedniego zabezpieczenia lub jeśli doszło do uszkodzenia stosowanych środków ochrony osobistej
- g) kontakt na pokładzie samolotu i innych zbiorowych środków transportu obejmujący osoby zajmujące kolejne 2 miejsca (w każdym kierunku) od osoby z COVID-19, osoby towarzyszące w podróży lub sprawujące opiekę nad chorymi z COVID-19, członkowie załogi obsługujący sekcję, w której znajduje się chory (w przypadku ciężkich objawów u osoby z COVID-19 lub jej przemieszczania się za bliski kontakt należy uznać wszystkich pasażerów znajdujących się w sekcji lub na pokładzie środka transportu).



- 2) podróżowała/przebywała w regionie, w którym podejrzewa się utrzymującą się szeroko rozpowszechnioną transmisję COVID-19

- 3) powróciła z obszaru, w którym podejrzewa się lokalną lub o małym stopniu rozpowszechnienia transmisję COVID-19, a jej stan kliniczny został oceniony przez lekarza jako wymagający diagnostyki w kierunku COVID-19.

### 3. Kryteria laboratoryjne

**Kryteria laboratoryjne przypadku potwierdzonego:** wykrycie kwasu nukleinowego COVID-19 z materiału klinicznego potwierdzone badaniem molekularnym ukierunkowanym na inny obszar genomu wirusa.

**Kryteria laboratoryjne przypadku prawdopodobnego:** co najmniej jedno z następujących kryteriów:

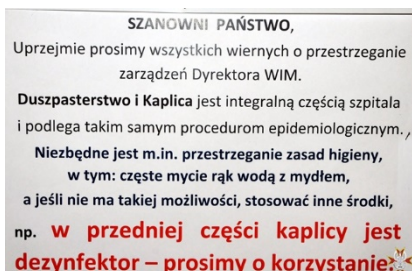
- 1) dodatni wynik testu w kierunku obecności koronawirusów (*pan-coronavirus test*)
- 2) niejednoznaczny wynik badania wykrywającego kwas nukleinowy COVID-19.

### 4. Klasyfikacja przypadku

**Podejrzenie przypadku:** każda osoba spełniająca kryterium kliniczne grupy A i kryterium epidemiologiczne lub spełniająca kryterium kliniczne grupy B

**Przypadek prawdopodobny:** każda osoba spełniająca kryteria podejrzenia przypadku oraz kryteria laboratoryjne przypadku prawdopodobnego

**Przypadek potwierdzony:** każda osoba spełniająca kryteria laboratoryjne przypadku potwierdzonego. Spełnienie kryteriów podejrzenia przypadku jest wskazaniem do przeprowadzenia diagnostyki laboratoryjnej.



Wojskowy Instytut Medyczny uruchomił  
TELEFON INFORMACYJNY 665 707 774

Masz gorączkę, duszności, kaszel?  
Podejrzewasz u siebie koronawirusa?

Zadzwoń pod numer **800 190 590**

Bezpłatna infolinia NFZ jest czynna całą dobę,  
przez 7 dni w tygodniu.

Wykwalifikowani konsultanci poinformują Cię,  
co zrobić, by otrzymać pomoc.



**Od Redakcji:** Określenie „przypadek COVID-19” zgodnie z wytycznymi ECDC dotyczy osoby, u której potwierdzono zakażenie wirusem SARS-CoV-2, niezależnie od wystąpienia objawów chorobowych COVID-19. Szczegółowe kryteria bliskiego kontaktu z osobą zakażoną wirusem SARS-CoV-2 podają także [zalecenia ECDC](#)

Medycyna Praktyczna

### BEZPŁATNA INFOLINIA NFZ

NFZ uruchomił [specjalną bezpłatną infolinię](#) w zakresie informacji dla Polaków, o postępowaniu w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.

**Infolinia działa całodobowo, siedem dni w tygodniu pod numerem telefonu 800-190-590.**

Pod tym numerem informacje uzyskać mogą osoby, które powróciły z rejonów, gdzie występuje koronawirus lub kontaktowały się z osobami zakażonymi.

### SARS-CoV-2 ... CZYTAJ WIĘCEJ

Medycyna Praktyczna: [Zalecenia dotyczące stosowania poszczególnych rodzajów środków ochrony indywidualnej \(ŚOI\) w kontekście COVID-19, z uwzględnieniem warunków, personelu i podejmowanych czynności](#)

Onkologia: [Towarzystwa Onkologiczne w sprawie postępowania z pacjentami w sytuacji zagrożenia koronawirusem](#)

Ministerstwo Zdrowia: [Koronawirus co musisz wiedzieć](#)

Ministerstwo Zdrowia: [Najnowsze informacje i komunikaty o koronawirusie](#)

Światowa Organizacja Zdrowia: [Informacje dotyczące nowego koronawirusa](#)

Światowa Organizacja Zdrowia: [Omówienie stanu koronawirusa](#)

Główny Inspektorat Sanitarny: [Aktualności nt. koronawirusa](#)

DWSZdr: [Koronawirus COVID-19](#)

RynekZdrowia.pl: [Prognoza – do 20 kwietnia w Polsce będzie 9 tys. osób zakażonych koronawirusem](#)

RynekZdrowia.pl: [Koronawirus każe rozmawiać nie tylko o prawach, ale i obowiązkach pacjenta](#)

Wszystko co najważniejsze: [Prof. Michał KLEIBER: Wobec nowych zagrożeń zachowajmy spokój i rozsądek](#)

TVN24.pl: [Zamknięta w domu z dziećmi. Jak to przetrwać?](#)

### KORONAWIRUS – PLATFORMA INFORMACYJNA W INTRANET WIM

W intranecie WIM na bieżąco aktualizowana jest platforma informacyjna pn. **KORONAWIRUS**.

Znajdą tam Państwo najnowsze zarządzenia Dyrektora WIM. Ważne publikacje naukowe i zalecenia dotyczące koronawirusa SARS-CoV-2 wywołującego chorobę (COVID-19)

Na platformie dostępne są również informacje nt. zachowywania środków ostrożności oraz postępowania w przypadku podejrzenia wirusa u siebie lub swoich bliskich.

[Portal Wojskowego Instytutu Medycznego](#)

Śledźmy na bieżąco!





## 885-561-313 LINIA WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO

Z dniem 19 marca br. od godz. 8.00 Klinika Psychiatrii, Stresu Bojowego i Psychotraumatologii WIM uruchomiła całodobową, anonimową **telefoniczną linię wsparcia psychologicznego**.

**Nr linii wsparcia psychologicznego: 885-561-313.**

Linia dedykowana jest dla wszystkich pracowników CSK MON WIM (lekarzy, pielęgniarek, ratowników medycznych) zaangażowanych w proces diagnostyczno-leczniczy pacjentów zakażonych lub podejrzanych o zakażenie wirusem COVID-19.

## Nasi Darczyńcy - pomoc pracownikom służby zdrowia w obliczu epidemii

### ŚRODKI OD PGE NA WALKĘ Z KORONAWIRUSEM SĄ JUŻ NA KONTACH SZPITALI

Na konta siedmiu szpitali, wskazanych przez Ministerstwo Aktywów Państwowych we współpracy z Ministerstwem Zdrowia, trafiły już środki przeznaczone przez PGE Polską Grupę Energetyczną na wsparcie działań związanych z walką z koronawirusem. Szpital Wojewódzki im. Jana Pawła II w Bełchatowie, Wojewódzki Szpital Zespolony w Kielcach, Szpital Specjalistyczny im. Edmunda Biernackiego w Mielcu, Zakład Opieki Zdrowotnej w Skarżysku-Kamiennie, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Zgierzu, Wojewódzki Szpital w Białej Podlaskiej i **Wojskowy Instytut Medyczny w Warszawie** mają już na kontach pieniądze z darowizny, którą zarząd PGE Polskiej Grupy Energetycznej przeznaczył na wsparcie walki z koronawirusem. – W rekordowo szybkim tempie przekazaliśmy środki w formie darowizn na konta siedmiu szpitali w Polsce i już dzisiaj mogą one zostać wykorzystane na zakup m.in. sprzętu medycznego, środków ochrony osobistej i środków do dezynfekcji, testów diagnostycznych i aparatury do intensywnej terapii – mówi Wojciech Dąbrowski, prezes zarządu PGE Polskiej Grupy Energetycznej.

Wartość darowizny PGE to w sumie 5 mln zł, z czego do siedmiu szpitali w Polsce trafiło już łącznie 3,9 mln zł. PGE jest w kontakcie z Ministerstwem Aktywów Państwowych i ustala listę kolejnych szpitali, do których trafią środki.

### WARS DOSTARCZA OBIADY LEKARZOM I PIELĘGNIARKOM

**WARS S.A. rozpoczął dostawy obiadów dla lekarzy i pielęgniarek z Wojskowego Instytutu Medycznego przy ulicy Szaserów w Warszawie.**

Współpraca rozpoczęła się z inicjatywy spółki. Spółka, po ustaleniu zapotrzebowania na posiłki ze szpitalem, od poniedziałku do piątku dowozi 45 obiadów. Dodano, że nie jest wykluczone, iż zapotrzebowanie to będzie się zmieniało. WARS pozostaje bowiem w stałym kontakcie ze szpitalem.

### TAXI DLA ZDROWIA – DARMOWE PRZEJAZDY DLA PRACOWNIKÓW SŁUŻBY ZDROWIA

FREE NOW (dawne mytaxi), platforma do zamawiania przejazdów, rozpoczęła **akcję #TaxiDlaZdrowia** - darmowe przejazdy taxi dla pracowników szpitali oraz laboratoriów.



## Mobilny punkt TRIAGE



Usługa "Dla zdrowia" jest dedykowana pracownikom szpitali i laboratoriów w największych miastach w Polsce. Dzięki niej, pracownicy służby zdrowia będą mogli darmowo przemieszczać się do pracy.

FREE NOW pokryje koszty pierwszych 500 przejazdów, zachęca również inne firmy do włączenia się w ten projekt. Celem usługi jest ułatwienie codziennych dojazdów tak aby pracownicy szpitali i laboratoriów nie musieli korzystać z transportu zbiorowego. Kursy dla służby zdrowia realizowane są tylko z płatnością przez aplikację, czyli bez kontaktu z gotówką.

**Akcja dotyczy następujących miast: Warszawa, Kraków, Trójmiasto, Wrocław.**

Kierowcy FREE NOW otrzymają pełną kwotę za kurs i będą zwolnieni z opłat dla FREE NOW realizując kursy w ramach akcji #TaxiDlaZdrowia, ponieważ prowizja za zlecenia w usłudze "Dla Zdrowia" wynosi 0%. Dla wspólnego bezpieczeństwa podczas przejazdów taxi, kierowcy FREE NOW zostali poinformowani o niezbędnych środkach ochrony i bezpieczeństwa przed zakażeniem koronawirusem, a także konieczności dezynfekcji auta i pozostania w domu w razie choroby. Dodatkowo, FREE NOW wyposaża ich w specjalne przesłony oddzielające kierowcę od pasażera oraz przekazuje zalecenia dotyczące środków do dezynfekcji. Wszyscy pasażerowie FREE NOW również otrzymali instrukcje dotyczące higieny i ochrony w taksówce, m.in. korzystanie z płatności przez aplikację, zajmowanie tylnych miejsc w aucie, niekorzystanie z przejazdów w razie choroby.

**Więcej informacji:** [TaxiDlaZdrowia](#)  
[uber-i-free-now-beda-za-darmo-wozic-pracownikow-polskich-szpitali](#)

## HERBAPOL LUBLIN WSPIERA SZPITALE

**Producent prześle produkty dżemowe, syropy BIO, napoje oraz herbaty marki Herbapol, jak również napoje energetyzujące marki Green-Up.**

W ramach pomocy w regionie lubelskim, skąd wywodzi się firma, produkty zostaną dostarczone do szpitali i stacji pogotowia znajdujących się w Lublinie, Zamościu, Białej Podlaskiej oraz Chełmie. Bezpośrednio do 11 placówek medycznych położonych w tych miejscowościach zostanie dostarczonych prawie 15 tys. produktów.

Ponadto, dzięki współpracy firmy Herbapol-Lublin z Zakładami Farmaceutycznymi Polpharma oraz restauracją Belvedere od 20 marca, w najbliższym czasie, ponad 500 zapakowanych posiłków wraz z syropami, herbatami i napojami ziołowymi będzie dostarczanych do warszawskich szpitali oraz stacji pogotowia ratunkowego. Dalszą dystrybucją wewnątrz placówek będą się zajmować wolontariusze Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, którzy wspierają personel medyczny w ramach projektu „Akcja – Detronizacja – Zdejmujemy Koronę Wirusowi”.

W Warszawie posiłki otrzymają następujące placówki: **Wojskowy Instytut Medyczny, ul. Szaserów**, Szpital MSWiA, ul. Wołoska, Szpital Zakaźny, ul. Wolska, Pogotowie Ratunkowe oddział Woronicza, Pogotowie Ratunkowe centrala oraz Lotnicze Pogotowie Ratunkowe.

## DERMEDIC DLA DIAGNOSTÓW LABORATORYJNYCH

Firma Biogened SA, będąca producentem dermokosmetyków Dermedic, przekazała dla pracowników laboratoriów diagnostycznych w całym kraju, produkty do pielęgnacji skóry rąk o wartości rynkowej 30 000 zł. Jest to odpowiedź marki Dermedic na apel Pani dr Matyldy Kłudkowskiej Wiceprezes Krajowej Izby Diagnostów



### Nasi Darczyńcy



Laboratoryjnych, zawarty w materiale „Niewidzialni bohaterowie na pierwszej linii frontu” ...

Zarząd i pracownicy marki Dermedic, w ten sposób pragną okazać swoje wsparcie i solidarność z pracownikami laboratoriów diagnostycznych, którzy w tej chwili wykonują bardzo ważną pracę dla całego społeczeństwa. Przekazane produkty to dermokosmetyki Linum Emolient z Olejem Lnianym bogatym w NNKT Omega 3, 6 i 9, które przyspieszają regenerację bariery ochronnej i zapewniają ulgę dla wysuszonej i napiętej skóry. Stanowią wsparcie w odbudowie naturalnej bariery naskórkowej.

Pierwsze przesyłki zostały wysłane do 18 placówek: 1. Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Poznaniu, 2. WSSE w Łodzi, 3. WSSE we Wrocławiu, 4. WSSE w Gdańsku, 5. WSSE W Olsztynie, 6. WSSE w Rzeszowie, 7. WSSE w Kielcach 8. WSSE w Gorzowie Wielkopolskim, 9. Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Białymstoku 10. Instytut Kardiologii, 11. Wojewódzki Szpital Zakaźny w Warszawie, 12. Centralny Szpital Kliniczny MSWiA, 13. Wielospecjalistyczny Szpital Miejski im. Józefa Strusia z Zakładem Opiekuńczo Leczniczym. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej z siedzibą w Poznaniu 14. **Wojskowy Instytut Medyczny**, 15. Wojewódzki Specjalistyczny Szpital im. dr. Wł. Biegańskiego, gen. Karola Kniaziewicza, 16. Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony w Szczecinie, 17. Regionalny Szpital Specjalistyczny im. dr. Władysława Biegańskiego w Grudziądzu, 18. WSSE w Bydgoszczy.

Firma przewiduje kolejne wsparcie dla pomiotów z sektora medycznego.

[www.dermedic.pl](http://www.dermedic.pl)

### WIM w mediach

#### CZY KORONAWIRUS WRÓCI JESIENIĄ?

Gen. dyw.prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielerak gościem Gorących Pytań telewizji W POLSCE.PL. Czy będzie druga fala epidemii?

<https://www.youtube.com/watch?v=b2gmaRUh6cw&t=602s>

#### CO DZIŚ WIEMY NA TEMAT KORONAWIRUSA

Dyrektor WIM gen. dyw. prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielerak gościem Super Raportu Super Expressu

<https://youtu.be/yK1GSrPUgIY>

#### GRZEGORZ GIELERAK O KORONAWIRUSIE W POLSCE I PROCEDURACH

TVP Info Minęła dwudziesta:

<https://cloud.wim.mil.pl/index.php/s/Bsdgr5PsbG9t3MM>

#### GESTY WSPARCIA W OBLICZU EPIDEMII

PolsatNews.pl Wydarzenia [Gesty solidarności](#)



## Szkolenia

### BLS - SZKOLENIE Z ZAKRESU RESUSCYTACJI KRAŻENIOWO – ODDECHOWEJ W 2020 R.

Sekcja ds. Jakości przypomina o obowiązku odbycia przez **wszystkich pracowników WIM** (pracownicy cywilni oraz żołnierze) szkolenia z zakresu resuscytacji krążeniowo – oddechowej w 2020 r.

Szkolenia można zrealizować poprzez:

1. **Szkolenie teoretyczne – e-learningowe** dostępne od **1.03.2020 r.** oparte na nauczaniu z wykorzystaniem sieci komputerowej i intranetu WIM. Platforma e-learningowa dostępna jest pod adresem:

<https://elearning.wim.mil.pl/>

Szkolenie e-learningowe jest zalecaną formą szkolenia dla całego personelu WIM, jednak należy pamiętać, że obowiązkiem personelu medycznego jest odbycie szkolenia praktycznego, które może być realizowane w poszczególnych Klinikach/Zakładach/AOS jako szkolenie wewnętrzne, przy współpracy z anestezjologami / specjalistami medycyny ratunkowej / lub uprawnionymi ratownikami medycznymi.

2. **Szkolenie teoretyczne w formie wykładu** (dotyczy osób, które nie mają możliwości odbycia szkolenia z wykorzystaniem platformy e-learningowej). wg harmonogramu:

| Szkolenie teoretyczne | Terminy           | Godziny       |               |
|-----------------------|-------------------|---------------|---------------|
|                       |                   | I edycja      | II edycja     |
| 505- Aula WIM         | <b>15.06.2020</b> | 09:00 – 10:00 | 13:00 – 14:00 |
| 505- Aula WIM         | <b>22.10.2020</b> | 09:00 – 10:00 | 13:00 – 14:00 |

3. **Szkolenie praktyczne** – uzupełniające dla osób, które ukończyły obowiązkowo szkolenie teoretyczne:  
e-learningowe lub szkolenie teoretyczne w formie wykładu (ad. pkt 1 lub 2).

#### Szkolenie praktyczne - uczestnictwo po wcześniejszym zapisaniu w CKP WIM

(Sylwia KUŚMIERCZYK mail: [skusmierczyk@wim.mil.pl](mailto:skusmierczyk@wim.mil.pl)  
tel. 261-817-748)

| Miejsce szkolenia                      | Terminy           | Godziny       |               |
|----------------------------------------|-------------------|---------------|---------------|
|                                        |                   | I edycja      | II edycja     |
| Pracownia Symulacji Medycznej CKPDZiSM | <b>18.06.2020</b> | 09:00 – 11:00 | 12:00 – 14:00 |
|                                        | <b>19.06.2020</b> | 09:00 – 11:00 | 12:00 – 14:00 |
|                                        | <b>12.11.2020</b> | 09:00 – 11:00 | 12:00 – 14:00 |



**SARS-CoV-2**  
**Zostań w domu! - BO WIRUS**



|  |                   |               |               |
|--|-------------------|---------------|---------------|
|  | <b>13.11.2020</b> | 09:00 – 11:00 | 12:00 – 14:00 |
|--|-------------------|---------------|---------------|

**4. Szkolenie teoretyczne oraz praktyczne, zorganizowane jako szkolenie wewnętrzne, w ramach Kliniki / Oddziału / Zakładu / AOS przy współpracy z anestezjologami /specjalistami medycyny ratunkowej / lub uprawnionymi ratownikami medycznymi.**

Potwierdzeniem szkolenia jest lista obecności (autoryzowana przez osobę prowadzącą szkolenie), którą należy przekazać do Kierownika CKPDZISM - ([email:aslupecka@wim.mil.pl](mailto:aslupecka@wim.mil.pl)).

**Szkolenie praktyczne w Klinice/Oddziale/Zakładzie/AOS jest preferowaną formą szkolenia dla personelu medycznego.**

Przeszkolenie wszystkich pracowników medycznych w ramach szkolenia praktycznego gwarantuje zapewnienie bezpieczeństwa pacjentom oraz pozwoli nam ubiegać się o 100% zaliczenie standardu OP3, którego kryterium spełnienia brzmi: „Personel medyczny jest regularnie, co najmniej raz w roku, szkolony w resuscytacji krążeniowo-oddechowej”.

Udział we wszystkich w/w rodzajach szkoleń będzie ewidencjonowany oraz udokumentowany zaświadczeniem, które zostanie włączone do akt osobowych.

**Nasza rozmowa**

**JESIENIĄ CZEKA NAS DRUGI RZUT KORONAWIRUSA. BĘDZIE GROŹNIEJSZY!**

**Z pierwszego rzutu epidemii koronawirusa powinniśmy wyjść w okresie maj – czerwiec.**

**Dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego, gen. Grzegorz Gielerak, przekonuje, że przed jesienią należy przeprowadzić masowe testy na nosicielstwo wirusa, bo drugi rzut epidemii – jesienią i zimą zwykle zbiera największe śmiertelne żniwo.**

Dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie był gościem Kamili Biedrzyckiej, prowadzącej program „Super Raport”.

**Proszę usystematyzować wiedzę na temat koronawirusa, bo w internecie pojawia się wiele mitów.**

To wirus o większej zjadliwości niż wirus grypy. W przeciwieństwie do grypy nie mamy na niego szczepionki. Leczenie jest wyłącznie objawowe. Posiłkując się danymi z Chin i Europy Zachodniej, okazuje się, że w naszym zasięgu są skuteczne metody terapii tego wirusa ograniczone do osób z objawami covid, czyli z niewydolnością oddechową. Posiłkujemy się tym, że koronawirus jest też jak HIV wirusem RNA, dlatego stosujemy te same leki, co u pacjentów zarażonych HIV.

Druga rzecz – do leczenia choroby wywołanej koronawirusem stosujemy Arechin z chlorochiną. To preparat, który z jednej strony ogranicza odpowiedź komórkową, hamuje odporność, ale z drugiej strony, podany w odpowiednim momencie (tego leku nie może brać osoba bez objawów covid) - w ciężkich objawach klinicznych, ma szansę ograniczyć skutki choroby. Zakażenie przebiega w dwóch etapach. W pierwszym wirus niszczy miliony komórek i namnaża się niszcząc kolejne. W drugiej fazie aktywowany jest układ immunologiczny, który wymyka się spod kontroli i zaczyna niszczyć komórki organizmu. Arechin ma hamować nadmierną odpowiedź immunologiczną organizmu, która pogarsza rokowania.



**Jesteśmy krajem lekomanów, lubimy różne specyfiki. Pojawiają się informacje o preparatach, które są w stanie podwyższyć naszą odporność i ochronić nas przed koronawirusem.**

Nie widzę obecnie możliwości, aby ktoś mógł podnieść odporność przeciwko koronawirusowi. Podnoszenie odporności to proces trwający tygodnie lub miesiące przed okresem epidemicznym. Nie ma zatem możliwości, aby z tygodnia na tydzień podnieść swoją odporność. Nie ma leku, nie ma szczepionki, nie ma przeciwciał, które można podać chorym. Mówi się o pracach nad przeciwciałami, ale ich jeszcze nie ma. To, co można zrobić, to inwestycje w odpoczynek, dobre odżywianie (zielone warzywa i owoce) i wysypianie się. Te zachowania pozytywnie działają na naszą odporność.

**Słyszeliśmy, że najbardziej zagrożeni na zachorowanie są seniorzy. Tymczasem wśród ofiar w Polsce są 27-latką i 37 latek. Czy to nie tak, że wszyscy zaczynają być w grupie ryzyka?**

Statystyki chińskie i włoskie pozwalają wyciągać obiektywne wnioski. Istnieje zależność między śmiertelnością a grupą wiekową. Starsze osoby (mówi się o 70+) są bardziej zagrożone, zwłaszcza osoby z chorobami układu krążenia, niewydolnością krążenia, cukrzycą. Nie jest prawdą, że młodsze osoby są całkowicie wolne od ciężkiego przebiegu zakażenia. Dane amerykańskie mówią, że w Nowym Jorku ponad połowa chorych jest przed 50 rokiem życia. Dane niemieckie dziś opublikowane mówią, Niemcy mają niski wskaźnik śmiertelności, bo średnia wieku w Niemczech wynosi 47 lat. We Włoszech zaś średnia wieku to 64 lata. Do tego dochodzi kwestia wydolności ochrony zdrowia: system niemiecki, kilkukrotnie przekracza to, co posiadają Włosi. To istotny czynnik wpływający na rokowanie populacji. Rokowanie osób młodszych jest lepsze, ale nie warto sprawdzać „czy znajduję się w grupie 4 czy 6 na 100 ofiar koronawirusa”. Choroba może mieć przebieg tragiczny, nie warto ryzyka podejmować.

**Jak będzie się rozwijać się w Polsce krzywa zachorowań?**

Jest aspekt korzystny. Podjęta decyzja o wprowadzeniu kwarantanny, ograniczeniu mobilności, dystansu społecznego, była właściwa. Dowodem na to jest krzywa prognozująca liczbę osób zarażonych. Ta krzywa staje się bardziej płaska. Nie ma jeszcze momentu, w którym można powiedzieć, że wracamy do dawnego życia. Musimy trzymać się zasady dystansu społecznego, czyli unikać spotkań. Okres szczytu zachorowań przypadnie do dwóch tygodni. Obecne szczyty zakażenia są spowodowane przez osoby, które napłynęły z Włoch po zakończeniu ferii zimowych. Na czerwono na mapie zakażeń są dwa województwa: mazowieckie (jako najludniejsze) i dolnośląskie. Są to też dwa województwa, w których ferie najpóźniej się odbyły. Drugi szczyt zachorowań powodują osoby powracające obecnie z zagranicy. Ich liczbę szacuje się na 80-100 tys. Apeluję do nich aby rygorystycznie przestrzegały kwarantanny. Jeśli będą zarażone i nie będą przestrzegały kwarantanny, kolejny szczyt zachorowań nastąpi za 4 tygodnie.

**Czy powinno badać się jak najwięcej osób na obecność koronawirusa?**

Absurdem jest założenie przebadania wszystkich. Chińczycy na początku testowali ludzi przed podjęciem diagnostyki. W pewnym momencie przy dużym napływie chorych zrezygnowali z tego. Na chińskich wykresach pojawia się szczyt, bo zaczęto zliczać do chorych na covid osoby prezentujące objawy. Uznano je za potencjalnie zarażone. To jest tak naprawdę wykładnia tego, jak powinniśmy się zachowywać jako społeczeństwo i jak powinien zachować się system ochrony zdrowia. Kluczowe jest poza tym to, kiedy testy będą ważne. Testy będą krytyczne i istotne w momencie, kiedy wyjdziemy z epidemii czyli w okresie maj – czerwiec. Wirus SARS zakończył żywot w okolicach czerwca. Wysoka temperatura, wrażliwość wirusa wyeliminowała go. Musimy być jednak przygotowani na to, że w naszym otoczeniu pozostaną nosiciele wirusa. Chciałbym, aby po wyjściu z epidemii poświęcić miesiące przed jesienią na testy i wyeliminować ryzyka zakażeń przez osoby, które są nosicielami. Testy masowe są najbardziej potrzebne po wyjściu z epidemii. Podczas epidemii „hiszpanki” drugi rzut wirusa - na jesieni zebrał największe, śmiertelne żniwo. My pokonamy wkrótce epidemię, ale ona może wrócić.

**Czy będziemy mieli przeciwciała, które sprawia, że choroba nie będzie groźna przy rzucie jesiennym?**



Nie schodzę! To już 20 spacer dzisiaj...



Przeciętny wykład przed odwołaniem zajęć:



Przeciętny wykład po odwołaniu zajęć:



Pacjent zero wyzdrowiał bo jego organizm wytworzył przeciwciała. Na ile przeciwdziała zabezpieczą go przed nawrotem zmutowanego wirusa? Czy to wystarczy na rok czy na 10 lat? Nie potrafimy tego stwierdzić.

#### Jaka jest sytuacja u was w szpitalu?

Już od stycznia przygotowywaliśmy się do tej sytuacji. Najważniejszym dziś wyzwaniem jest niedopuszczenie do sytuacji, w której personel medyczny zacznie chorować.

#### Czy lekarze powinni mieć robione testy w pierwszej kolejności?

Zgadzam się z marszałkiem Karczewskim. Jeśli jest cień ryzyka zarażenia, bo np. uczestniczyłeś w zabiegach to ścieżka do testów powinna być otwarta.

**Na ile można mieć pewność, że w okresie maj – czerwiec wirus przestanie być groźny?** Jeżeli spojrzymy na prognozy na dwa tygodnie, to w okolicach końca pierwszej dekady kwietnia temperatura wyniesie 18-20 stopni. Ten wirus powyżej 20 stopni czuje się bardzo źle. Same warunki atmosferyczne będą go eliminować. To szansa, że go pokonamy. Po pierwsze musi być wprowadzona kwarantanna. Byliśmy prekursorem kwarantanny. I druga ważna kwestia – epidemia dotarła do nas z 2-3 tygodniowym opóźnieniem. Rozpoczynający się okres wiosny i cieplejsze dni dają większe szanse na pokonanie zagrożenia.

SE.pl

#### Przydatne informacje

##### ZMIANA LOKALIZACJI ODDZIAŁU ZAKAŻEŃ NARZĄDU RUCHU (OZNR)

**W związku z pracami remontowymi z dniem 20 marca br. Oddział Zakażeń Narządu Ruchu (OZNR) został przeniesiony do nowej lokalizacji.**

Obecna lokalizacja OZNR znajduje się w Budynku Głównym, w bloku E1, na III piętrze (nad Kliniką Okulistyki WIM).

Numery telefonów pozostają bez zmian.

##### STOPKA W PISMACH

Przypominamy o bezwzględnej konieczności umieszczania we wszelkiej, przekazywanej do Departamentu Wojskowej Służby Zdrowia MON, korespondencji (pisma, meldunki, notatki itp.) **stopki zawierającej co najmniej nazwisko lub inicjały wykonawcy pisma oraz numer telefonu.**

##### ZMIANA LOKALIZACJI PORADNI PRZYKLINICZNEJ KLINIKI CHOROBY INFEKCYJNYCH I ALERGOLOGII

Uprzejmie informujemy, że z dniem 5 marca br. **Poradnia Przykliniczna Kliniki Chorób Infekcyjnych i Alergologii zmieniła lokalizację.**

Aktualnie Poradnia zlokalizowana jest w **budynku głównym, blok D, na pierwszym piętrze** (przy wejściu do Dziennego Ośrodka Rehabilitacji).

Numery telefonów pozostają bez zmian.



## AKTUALIZACJA OPROGRAMOWANIA TELEFONÓW

**Sekcja Łączności Oddziału Teleinformatyki WIM przypomina o konieczności instalowania aktualizacji systemowych (Android), oraz aplikacji użytkowych (sklep Play) na telefonach służbowych typu „smartfon” celem zapewnienia prawidłowej komunikacji (w tym działania poczty WIM).**

W przypadku problemów z aktualizacjami, bądź działaniem służbowej poczty, technicy Sł służą pomocą.

Zapraszamy ze smartfonem do Sekcji Łączności w budynku nr 31, na parterze, pomieszczenie 31.11 (naprzeciwko bufetu).

## BAZA EBSCO

Biblioteka Naukowa WIM zaprasza do korzystania online z baz EBSCO. Zasoby EBSCO dostępne są pod linkiem:

<https://search.ebscohost.com/login.aspx?authtype=ip.guest&custid=ns055974&groupid=wim&profile=eds>.

Dane do logowania do dostępu zdalnego przesyłam poniżej:

User ID: **wimzdalny**

Hasło: **WIM2020!**

## Gdzie warto pojechać, co warto zobaczyć?

### OPOWIEŚCI STAREGO KAIRU – CZ. 2

Od XIX wieku Kair stał się dużym centrum turystycznym. Znanie na całym świecie zabytki, duża liczba muzeów, meczetów sprawiło, że turyści często i chętnie odwiedzają to miasto. Kair jest najludniejszym miastem w Afryce, w którym tętni życie. Jest nie tylko zatłoczony, ale i głośny. Każdy jednak znajdzie w nim coś dla siebie. Można tutaj zobaczyć najcenniejsze zabytki Egiptu pochodzące z czasu farańskiego, rzymskiego, islamskiego oraz z życia Koptów, a także pospacerować po średniowiecznym rynku lub promenadą ciągnącą się wzdłuż Nilu. Chętni mogą poznać jeszcze więcej historii w licznych muzeach. Kair oferuje bogatą bazę noclegową poczynając od 5\* kompleksów hotelowych wraz z SPA, a kończąc na niedrogich hotelikach. Można także zatrzymać się w jednym z luksusowych hoteli z widokiem na piramidy, rzekę lub parki. W centrum miasta znajdziemy wiele kin, teatrów, klubów muzycznych oraz centra handlowe.

### Co warto zobaczyć będąc w Kairze?

Jednym z najczęściej odwiedzanych obiektów jest oczywiście **Muzeum Egipskie**. Zostało ono stworzone przez jednego z największych egiptologów w historii - Augusta Mariette'a, który w ten sposób chciał ocalić dla potomności oraz poddać wnikliwym badaniom naukowym bezcenne zabytki znajdujące na niezliczonych stanowiskach archeologicznych Górnego i Dolnego Egiptu. Mieszczący je przepiękny neoklasycystyczny budynek został otwarty w 1902 roku. Warto odwiedzić go jeszcze przed listopadem 2020 roku, gdyż później zostanie on zamknięty dla zwiedzających, a cała kolekcja zostanie przeniesiona do nowego budynku zbudowanego w pobliżu piramid w Gizie. Przez ponad 100 lat swej działalności Muzeum zgromadziło jedną z największych kolekcji sztuki egipskiej ze wszystkich okresów jej starożytnej historii. Zwiedzając je można podziwiać bezcenne zabytki, wśród których warto wymienić





m.in.: triady Mykerinosa; malowidła oraz rzeźby pochodzące z okresu hellenistycznego; skarby pochodzące z grobowca Tutanchamona; złotą maską Tutanchamona; z mumifikowane zwierzęta; paletę Narmera; mumie takich faraonów jak: Setiego I, Ramzesa II, Totmesa IV, królowej Hatszepsut i wielu innych, które odnaleziono w okolicach Luksoru. Same okoliczności ich znalezienia to osobna fascynująca opowieść.

Inną atrakcją miasta i jego symbolem jest **Wieża Kairska**. Jest to wieża telewizyjna znajdująca się w samym centrum miasta na wyspie Zamalek. Jej wysokość wynosi 185 m. Z wieży można podziwiać piękną panoramę miasta lub zjeść posiłek w obrotowej restauracji z pięknym widokiem na Kair.

Obowiązkowym punktem wizyty w Kairze jest wyprawa w fascynujący świat historii islamu.

Warto dokładnie zwiedzić **Muzeum Sztuki Islamu**. Zgromadzono w nim jedną z największych kolekcji eksponatów pochodzących z czasów rozkwitu tej religii. Można do nich zaliczyć: ręcznie pisane egzemplarze Koranu, fontannę pochodzącą z czasów panowania Mameluków, islamską ceramikę, tkaniny, rzeźby, manuskrypty oraz broń.

**Meczet Alabastrowy Muhammada Alego** znajduje się w południowej części Cytadeli. Został zbudowany na początku XIX wieku w stylu osmańskim. Wzornictwo budowli oraz jej dekoracja mało mają wspólnego ze sztuką egipską. Wnętrze meczetu jest bogato udekorowane rzeźbionym alabastrem. Znajduje się tam również grobowiec Muhammada Alego. Do meczetu można wejść tylko i wyłącznie w odpowiednim ubraniu i boso. Zabytkiem pochodzącym z okresu budowy meczetu jest zegar (dar od króla Francji Ludwika Filipa z 1846 roku) znajdujący się na dziedzińcu.

**Cytadela** to majestatyczna twierdza usytuowana jest na wzgórzu Muqattam. Widoczna z każdej części miasta Cytadela została zbudowana w latach 1176-1183 r. przez Saka ah-Din'a (Saladyna). Niegdyś była siedzibą władców egipskich. Cytadela była rozbudowywana przez kolejnych władców i w końcu stała się niedużym miastem podzielonym na dwie dzielnice. Obecnie jest to jeden z najbardziej popularnych i najliczniej odwiedzanych zabytków przez turystów. Cytadela jest nie tylko jednym z symboli Egiptu, ale również miejscem, w którym znajdziemy takie słynny Meczet Muhammada Alego oraz liczne muzea: Muzeum Policji; Muzeum Powozów; Muzeum Wojska.

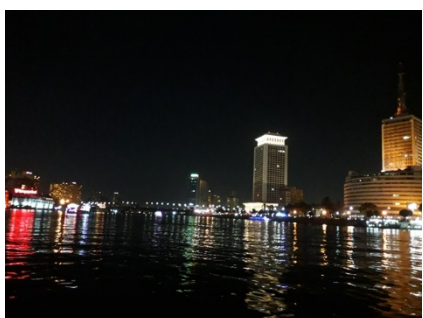
**Meczet an-Nasira Muhammada** położony jest pomiędzy bramą prowadzącą do północnego skrzydła Cytadeli, a Meczetem Muhammada Alego. Został on zbudowany w XIV wieku. Minarety zostały zbudowane w stylu perskim natomiast kolumny charakteryzują się pomieszaniem takich stylów jak: farańskiego, rzymskiego oraz greckiego.

**Dzielnica Koptyjska** jest najstarszą częścią miasta, w której widoczne są pozostałości po rzymskim jak i chrześcijańskim mieście. Dzielnica ta po dzień dzisiejszy jest częścią egipskiego chrześcijaństwa w Kairze. Miejsce to charakteryzuje się wąskimi, brukowanymi uliczkami po stronach których rozsiane są stare kościoły. Wejścia do Świątyń znajdują się zazwyczaj poniżej poziomu ulic. Ich wnętrza charakteryzują się prostotą dekoracji, starymi ikonami oraz niepowtarzalną atmosferą. Muzeum Koptyjskie to placówka znajdująca się na obszarze rzymskiej Twierdzy Babilońskiej. Muzeum zostało założone przez tutejszych darczyńców. Wśród eksponatów można zobaczyć: dokumenty egipskich chrześcijan, artefakty, statuetki, które ukazują historyczny wpływ starożytnej Grecji, Egiptu, Rzymu, Imperium Bizantyjskiego oraz Osmańskiego. Po obcowaniu z przeszłością, możemy odpocząć na dziedzińcu otoczonym ogrodami. Kościół al Mu'alaqa (Zawieszony) znajduje się na południe od Muzeum Koptyjskiego. Uważany jest za jeden z najstarszych w Egipcie oraz jest najpiękniejszym na Bliskim Wschodzie. Kościół wzniesiony jest na 13 filarach, które nawiązują do Jezusa i 12 apostołów. Nazwa Wiszący (Zawieszony) pochodzi od położenia nawy nad bramą prowadzącą do Fortecy Babilońskiej.

Niepowtarzalnym miejsce jest **Miasto Umarłych**. Położone jest u podnóża góry Muqattam na północ od Cytadeli. Dzielnica ta to tak naprawdę dwa duże połączone ze sobą cmentarze (północny i południowy). Pomimo tego, że powstały w różnych okresach czasowych oraz były oddzielone od siebie granią z wapienia noszą miano Miasta Umarłych.



Kair



Szacuje się, że teren zamieszkiwany jest przez ok. 3 mln ubogiej społeczności. Miasto Umarłych przypomina labirynt szerokich ulic i małych zaułków powstałych pomiędzy wiekowymi grobowcami. Miejsce to mieszkańcy podzielili na kilka dzielnic, których nazwy zostały zapożyczone od meczetów takich jak np. Saida Aisza, Saida Nafis. "Miasto" to charakteryzuje się ogromną ilością meczetów, minaretów oraz mauzoleów znajdujących się pomiędzy grobami. Lokatorzy nekropolii mieszkają w misternie zbudowanych domach lub w grobowcach.

Niegdyś groby były obudowywane ścianami tworząc pokój lub kilka pomieszczeń. Miało to na celu stworzenia miejsca, w którym przybysze odwiedzający groby z daleka mogli odpocząć po podróży.

Nie zobaczymy tu żadnych ozdobnych nagrobków, wieńców ani palących się zniczy. Jedyne co jest widoczne, to nazwiska pochowanych osób. Życie toczy się tutaj całkiem normalnie. W zrujnowanych grobowcach funkcjonują restauracje oraz sklepy. Dzieci grają w piłkę, a starsze osoby spędzają czas przed meczetami na czytaniu Koranu. Głównym zajęciem mieszkających na zboczu góry Koptów jest segregacja śmieci, które są tutaj zwożone z całego Egiptu. Bardzo myliłby się ten, kto by sądził, że Ci ludzie to biedacy. Takich samochodów i innych oznak bogactwa jak w Mieście Umarłych nie widać w całym Kairze, oczywiście z wyjątkiem osób pracujących np. w filiach zachodnich korporacji.

Wybierając się do Miasta Umarłych należy pamiętać o kilku wskazówkach: kobiety powinny mieć nakrycie głowy, długą spódnicę lub spodnie oraz bluzkę zakrywającą ramiona; nie wolno spożywać alkoholu; nie wolno okazywać sobie czułości; opuścić to miejsce przed zachodem słońca ze względu na to, iż większa część uliczek nie jest oświetlona.

Czy miejsce to jest bezpieczne dla zwiedzających? Opinie na ten temat są podzielone, dlatego najlepiej wybrać się tam wycieczką zorganizowaną.

Legendarnym miejscem jest **Bazar Khan El Khalili**. To największy jarmark znajdujący się w islamskiej dzielnicy Kairu. Obecnie jest jednym z najczęściej odwiedzanych miejsc przez turystów. Można tu nie tylko nabyć różnego rodzaju pamiątki, ale również napić się wyśmienitej kawy.

Oczywiście Kair to wiele innych ciekawych miejsc, chociaż celowo pominąłem tu zabytki z okresu farańskiego, chcąc pokazać, że błędem jest patrzeć na to miasto tylko i wyłącznie poprzez miejsca związane z najdawniejszą historią kraju. Zapraszam więc do odwiedzenia Kairu – naprawdę warto.

*Tomasz Zaborowski – Biblioteka Naukowa WIM*

**Nie przegap – propozycje Sekcji Socjalnej**

**MULTIBILET PLUS DO KINA**

**W związku z zamknięciem kin na terenie całego kraju przedłużamy sprzedaż voucherów Multibilet Plus.** Vouchery zostaną zamówione w momencie ponownego otwarcia obiektów, aby wydłużyć ich ważność.

Jeżeli ktoś z Państwa chce zrezygnować z zamówionych voucherów zapraszamy do Sekcji Socjalnej po zwrot gotówki.

Vouchery do kina obowiązują w ponad 220 kinach w całej Polsce (Cinema City, Multikino, Helios, kina studyjne). Kupony można wymieniać na bilety w kasach kin. Obowiązują we wszystkie dni tygodnia o każdej godzinie. Okres ważności kuponu to 6 miesięcy od momentu zakupu.

**Zapisy wraz z wniesioną opłatą do 15.04.2020**

**Ceny kuponów:**

**FILMY 2D:**



**10,00 zł (pracownik cywilny)**  
**20,50 zł (osoba towarzysząca / pracownik-kadra wojskowa)**

**FILMY 3D:**

**13,00 zł (pracownik cywilny)**  
**26,00 zł (osoba towarzysząca / pracownik-kadra wojskowa)**

**Zainteresowane osoby zachęcamy do zakupu biletów w Sekcji Socjalnej, pokój 116 I piętro, budynek Dyrekcji, tel. 261 816 023, 261 817 888**

**UWAGA!!! Sekcja nie ma możliwości wydawania reszty, prosimy o przygotowanie odliczonej kwoty.**



**Kącik kulinarny**

**Rozpoczął się sezon na nowalijki, czyli pierwsze, świeże warzywa, którymi wita nas wiosna. Wyczekujemy ich z utęsknieniem, bo po zimie nasz organizm domaga się witamin i mikroelementów.**

**SAŁATKA Z WĘDZONYM KURCZAKIEM I SZCZYPIONIEM**

**SKŁADNIKI:**

- wędzona pierś z kurczaka – 1 sztuka
- obrany por – 50 gramów
- surowe kurze jaja – 4 sztuki
- zielony groszek konserwowy bez zalewy – 16 łyżek stołowych
- obrany por – 50 gramów
- jogurt grecki – 2 łyżki stołowe
- majonez – 3 łyżki stołowe
- kukurydza, konserwowa – 18 łyżek stołowych
- siekany szczypiorek – 3 łyżki stołowe
- cukier – ½ łyżeczki
- pieprz czarny mielony – 3 szczypty
- sól o obniżonej zawartości sodu – szczypta

**WYKONANIE:**

Ugotuj i wystudź jajka. Umyj dobrze i bardzo drobno posiekaj pora. Następnie wymieszaj go w misce z solą. Ugotowane wcześniej jajka pokrój w drobną kostkę. To samo zrób z wędzonym kurczakiem i oba składniki dodaj do miski. Odsącz dokładnie kukurydzę i groszek. Dosyp do miski i wymieszaj razem ze innymi składnikami. Jogurt grecki wymieszaj z majonezem. Dopraw solą, pieprzem i cukrem. Sos dodaj do miski i wymieszaj z pozostałymi składnikami. Wszystko odstaw do lodówki na kilka godzin. Przed podaniem sałatkę posyp posiekanym świeżym szczypiorem.

**PASTA JAJECZNA Z RZEŻUCHĄ**

**SKŁADNIKI:**

- 8 wiejskich jajek
- łyżka gęstego jogurtu naturalnego
- łyżka majonezu
- 3 łyżki posiekanej rzeżuchy
- 2 łyżki szczypiorku
- sól, świeżo mielony pieprz do smaku





## WYKONANIE:

Jajka umyć i ugotować na twardo. Ostudzić, obrać i widelcem rozdrobnić, nie za mocno. Dodać majonez, jogurt, posiekany szczypiorek i rzeżuchę. Delikatnie wymieszać. Przyprawić solą i świeżo mielonym pieprzem do smaku.

## ZIELONA PASTA DO KANAPEK



## SKŁADNIKI:

1 puszka białej fasoli gotowanej na parze (opakowanie 212 ml)  
1 dojrzałe awokado  
garść szpinaku  
1 ząbek czosnku  
1/2 małej cebuli  
1/2 pęczka natki pietruszki  
sól i pieprz do smaku

## WYKONANIE:

Fasolę przełóż na sitko i opłucz pod wodą. Awokado przekrój na pół i wyciągnij miąższ. Wszystkie składniki pasty włóż do blendera i zmiksuj. Na koniec dopraw do smaku solą i pieprzem.



## Na wesoło

## Żart numeru

Szef życzył mi dziś rano miłego dnia.  
Poszedłem więc do domu.

Pamiętaj, nigdy nie jesteś bezużyteczny!  
Zawsze możesz służyć, jako zły przykład.

Żona do męża:  
- Co byś ty beze mnie zrobił?  
A mąż tylko uśmiecha się z rozmarzeniem...





**infoWIM**  
newsletter

WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY  
ul. Szaserów 128, Warszawa  
**Małgorzata Złotkowska**

tel. 261.817.721, kom. 885 570 422  
e-mail: [infowim@wim.mil.pl](mailto:infowim@wim.mil.pl)