

Koronawirus

CO POWINIENEŚ WIEDZIEĆ



Fakty o chorobie



CO TO JEST KORONAWIRUS I SKĄD NAZWA

Koronawirusy (nazwa wzięta się z wypustek białkowych na osłonce lipidowej wirusa, tworzących strukturę przypominającą koronę) to duża rodzina wirusów, które mogą powodować choroby u zwierząt lub ludzi. Część koronawirusów wywołuje u ludzi infekcje dróg oddechowych, od zwykłego przeziębienia po poważne schorzenia, jak np. MERS (bliskowschodni zespół oddechowy) lub SARS (zespół ciężkiej ostrej niewydolności oddechowej). Ostatnio odkrytym koronawirusem jest SARS-CoV-2, zidentyfikowany w Chinach szczep, który nie był wcześniej zaobserwowany u człowieka.

CZY SARS-CoV-2 I COVID-19 TO TO SAMO

SARS-CoV-2 to nazwa koronawirusa, COVID-19 to choroba, którą ten koronawirus wywołuje (jest to skrót od angielskiej nazwy Coronavirus Disease 2019).

JAK PRZENOSI SIĘ KORONAWIRUS

Wirus przenosi się drogą kropelkową lub przez bezpośredni kontakt z wydzielinami Pacjenta. Materiał genetyczny wirusa wykryto również w kale u pacjenta z potwierdzonym zakażeniem i objawami żołądkowojelitowymi. Tym samym nie można wykluczyć szerzenia się zakażenia drogą fekalno-oralną. Możliwe, choć mniej prawdopodobne jest zakażenie się poprzez kontakt pośredni ze sprzętami i powierzchniami skażonymi wirusem.



JAKIE BADANIE MOŻNA WYKONAĆ W KIERUNKU KORONAWIRUSA

Badanie potwierdzające zakażenie to test RT-PCR z wymazów z nosa i jamy ustnej, metoda rekomendowana przez WHO. Testy te wykonuje się w referencyjnych laboratoriach w kraju tylko w ściśle określonych sytuacjach, spełniających wymagania. Nie wykonuje się rutynowo testów przesiewowych. Dostępność testów potwierdzających obecność wirusa może się zmieniać, zgodnie z zapowiedziami Ministerstwa Zdrowia.

CZY ISTNIEJE SZCZEPIONKA, NA CZYM POLEGA LECZENIE COVID-19?

Do chwili obecnej nie ma dostępnej szczepionki ani dedykowanego leku przeciwwirusowego przeciwko SARS-CoV-2. Aktualne doniesienia dotyczące terapii osób dotkniętych chorobą (COVID-19) zalecają leczenie objawowe czyli łagodzące objawy w warunkach szpitalnych.

JAKIE SĄ OBJAWY ZAKAŻENIA COVID-19

Najczęstsze objawy COVID-19 to gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem. Towarzyszy temu ogólne zmęczenie. Niektórzy Pacjenci mogą mieć katar, ból gardła, mięśni lub biegunkę. Objawy te są zwykle łagodne i rozwijają się stopniowo. Większość ludzi (około 80%) dochodzi do siebie po chorobie bez konieczności specjalistycznego leczenia. Osoby z gorączką, kaszlem i trudnościami w oddychaniu powinny zwrócić się telefonicznie o pomoc medyczną, w pierwszej kolejności dzwoniąc na do najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej.

KTO JEST NAJBARDZIEJ NARAŻONY NA ZAKAŻENIE SIĘ WIRUSEM SARS-COV-19?

Najbardziej narażone są osoby starsze, z chorobami przewlekłymi, osoby nieprzestrzegające podstawowych zasad higieny, osoby mające kontakt z chorymi. Jednak zakażyć się może każdy – osoby z silnym układem odpornościowym będą przechodzić chorobę bezobjawowo lub lekko.

U KOGO BARDZIEJ PRAWDOPODOBNY JEST CIĘŻKI PRZEBIEG CHOROBY?

Czynniki ryzyka ciężkiego przebiegu choroby COVID-19 to wiek powyżej 60 lat, obniżona odporność, obecność chorób przewlekłych (np. cukrzyca, choroby układu krążenia czy układu oddechowego). Ciężki przebieg obserwuje się u 15–20% chorych, do zgonów dochodzi u 2–3% osób ze zidentyfikowanym zarażeniem.

JAK DŁUGO WIRUS MOŻE PRZETRWAĆ NA PRZEDMIOTACH I POWIERZCHNIACH

Dotychczasowe badania pokazują, że wirus powodujący COVID-19 zachowuje się podobnie do innych koronawirusów. Zakażenie może się utrzymywać na powierzchniach od kilku godzin do kilku dni, w zależności od rodzaju powierzchni, temperatury, wilgotności.

CZY SĄ JAKIEŚ SPECJALNE LEKI ZAPOBIEGAJĄCE NOWEMU KORONAWIRUSOWI LUB LECZĄCE ZAKAŻENIE?

Obecnie walka z chorobą sprowadza się do leczenia objawowego i leczenia powikłań oddechowych. Ale testuje się kilka metod, których celem byłoby efektywne, bieżące zwalczanie nowego koronawirusa. Bada się np. skuteczność połączonej terapii lopinawirem i rytonawirem – leków przeciwwirusowych stosowanych w przypadku zakażenia HIV. Pewne nadzieje pokładane są w stosowaniu leku przeciwmalarycznego – chlorochina.



Jak się chronić



Jak się chronić



Wiemy już z doświadczeń krajów z największą ilością zachorowań, że brak przestrzegania zasad kwarantanny domowej oraz ograniczenia kontaktów międzyludzkich doprowadził do lawinowego wzrostu zakażeń. Dystansowanie społeczne należy do niefarmakologicznych środków przeciwepidemicznych, które poprzez zmniejszenie transmisji wirusa odciążają system opieki zdrowotnej (zalecenia ECDC). Innymi słowy, w tym trudnym czasie epidemii ogranicz do minimum kontakty z innymi, a zwłaszcza przebywanie w dużych skupiskach ludzkich.

DBAJ O HIGIENĘ

- Myj ręce – częste mycie rąk wodą z mydłem (przez 1 minutę) lub z użyciem środka na bazie alkoholu (przez 30 s) zabija wirusy, które mogą znajdować się na Twoich rękach.
- Miej w domu i w aucie środek dezynfekcyjny, użyj go za każdym razem, kiedy wracasz z miejsca, gdzie mogłeś mieć kontakt z wirusem. Pamiętaj, żeby środek był dostępny zaraz przy drzwiach wewnątrz domu, po przyjeździe odkażaj ręce i wewnętrzną klamkę. Przetrzyj klamki w aucie, kierownicę, drążek biegów.
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust – nieświadomie robimy to bardzo często i tym samym narażamy się na zakażenie wirusem, który może być na rękach.
- Dbaj o higienę układu oddechowego – podczas kaszlu czy kichania zasłaniaj usta chusteczką jednorazową, którą wyrzucaj zaraz po użyciu.
- Wietrz pomieszczenia, w których przebywasz, dzięki temu pozbędziesz się ewentualnego wirusa z powietrza.
- Regularnie dezynfekuj swój telefon.



ZACHOWAJ DYSTANS, OGRANICZ KONTAKTY Z INNYMI

- Utrzymuj odległość minimum 1 metra od innych osób, a nawet 2 m od kogoś, kto kaszle lub kicha.
- Unikaj podawania ręki na powitanie – ukłon, skinięcie czy pomachanie będzie równie właściwe.
- Jeśli czujesz objawy choroby zostań w domu, ogranicz kontakty z innymi.
- Ogranicz przebywanie w dużych skupiskach ludzkich, np. w dużych sklepach, kolejkach itp.

Jak używać maseczek ochronnych



KIEDY POWINNO SIĘ UŻYWAĆ MASEK OCHRONNYCH

- Jeśli jesteś zdrowy i opiekujesz się osobą z podejrzeniem koronawirusa
- Noś maskę jeśli kichasz i kaszlesz.
- Maski są tylko skuteczne gdy stosujesz się również do zleceń regularnego mycia rąk środkami na bazie alkoholu.
- Jeśli nosisz maseczkę musisz wiedzieć jak ją właściwie zdejmować i jak utylizować.

JAK WKŁADAĆ I ZDEJMOWAĆ MASECZKĘ

- Zanim włożysz maseczkę, umyj ręce środkiem na bazie alkoholu lub wodą i mydłem.
- Przykryj nos i usta maseczką i upewnij się, że maseczka ściśle przylega do twarzy. Następnie zaczeć zauszuki.
- Unikaj dotykania rękami maseczki podczas noszenia. Jeśli już tak się stanie umyj dokładnie ręce zgodnie z zaleceniami.
- Zamień maseczkę na nową, gdy tylko jest wilgotna i nie używaj ponownie jednorazowych maseczek.
- Aby zdjąć maseczkę: chwyć za gumki za uszami i zdejmij nie dotykając frontu maseczki. Wyrzuć natychmiast do kosza na odpady zmieszane a następnie dokładnie umyj ręce zgodnie z zaleceniami.



Pamiętajmy, że maska masce nie równa. Wysoki poziom ochrony przed koronawirusem zapewni jedynie specjalistyczna półmaska filtrująca o klasie ochronnej FFP3.

WZMACNIAJ ODPORNOŚĆ

Na razie nie istnieje szczepionka przeciwko koronawirusowi SARS-CoV-2. Istnieją za to proste i praktyczne sposoby, aby nie dopuścić do osłabienia układu odpornościowego.

- **Wysypiaj się** – dorosły człowiek potrzebuje ok. 8 godzin snu na dobę. Kiedy śpisz głęboko wzrasta liczba limfocytów w organizmie. Powinno się wypoczywać w całkowitej ciemności i ciszy, bo tylko wtedy w szyszynce wydzielą się melatonina, która zapewnia m.in. prawidłowy rytm dobowy i funkcjonowanie układu odpornościowego.
- **Ćwicz regularnie** – lekarze zalecają ruch wg. wzoru 3x30x130, czyli co najmniej 3 razy w tygodniu poświęć 30 minut na ruch. Wybieraj taki sposób aktywności, by tętno osiągnęło wartość 130 uderzeń na minutę. Regularne spacerowanie, rekreacyjne pływanie, slow jogging czy jazda na rowerze wzmocnią odporność i sprawią, że rzadziej będziesz chorować na dolegliwości górnego odcinka układu oddechowego. Uważaj na zbyt duży wysiłek – na skutek bardzo intensywnych ćwiczeń wytwarza się kwas mlekowy i kortyzol, hormon stresu, który wpływa destrukcyjnie na układ immunologiczny człowieka. Osoby leczone kardiologicznie powinny ustalić częstotliwość ćwiczeń z lekarzem prowadzącym.
- **Ogranicz używki** – alkohol i papierosy niszczą witaminy i zmniejszają ich wchłanianie i mikroelementy, które wzmacniają nasze siły obronne.
- **Dbaj o prawidłowe odżywianie** – w diecie wzmacniającej odporność powinny się znaleźć warzywa i owoce, które obfitują w tzw. antyoksydanty, a które walcząc z wolnymi rodnikami sprzyjają naszej odporności, są to głównie witaminy A, C i E. Kiszonki z kolei zawierają naturalne probiotyki. W jelitach znajduje się najwięcej limfocytów, które chronią organizm przed różnymi patogenami. Z suplementów ważna jest witamina D, której niedobór objawia się w chłodnych miesiącach roku. Witamina D wpływa na aktywność limfocytów i sprawia, że lepiej radzą sobie z patogenami.



REDUKUJ STRES

Podwyższony poziom stresu może być powodowany wprowadzeniem stanu zagrożenia epidemiologicznego, izolacją, zmianą dotychczasowego trybu życia, czy strachem o zdrowie i życie swoje i najbliższych. Badania dowodzą, że stres jest największym wrogiem odporności znacznie wpływa na obniżenie odporności organizmu. A zatem zadbaj nie tylko o zdrowie fizyczne ale zwłaszcza psychiczne.

- Bądź na bieżąco z aktualną sytuacją na świecie ale ogranicz czas, jaki na to poświęcasz. Sięgaj tylko do wiarygodnych źródeł, nie szerz plotek.
- Bądź w kontakcie telefonicznym z bliskimi i znajomymi, rozmawiaj z ludźmi, którym ufasz.
- Wykorzystaj czas, podczas którego musisz przebywać w domu, na czynności, które sprawiają Ci przyjemność i odstresowują.
- Dzieci inaczej reagują na stres, nie bagatelizuj niecodziennych zachowań, rozmawiaj, poświęć czas na wspólne zabawy i inne aktywności.
- Wychodź na spacer, najlepiej do lasu czy do parku, gdzie nie spotkasz zbyt wielu ludzi, za to zrelaksujesz się w otoczeniu natury.
- Znajdź okazję do śmiechu – śmiech dotlenia, relaksuje, usuwa stres i redukuje ból 😊



POMAGAJ INNYM

- Pamiętaj o rodzinie i znajomych w podeszłym wieku, którzy są w grupie najwyższego ryzyka – utrzymuj kontakt telefoniczny, pomóż w zrobieniu zakupów, wskaż wiarygodne źródła informacji.
- Zwróć uwagę na starszych ludzi z Twojego otoczenia, sąsiadów – zaoferuj pomoc, pamiętając o ograniczeniu kontaktów osobistych.
- Włącz się w akcje organizowane przez Twoje otoczenie czy zaprzyjaźnioną organizację. Lekarze i pielęgniarki to obecnie najbardziej zapracowana i narażona grupa zawodowa, jednak w wyniku braku klientów restauracje w Twoim otoczeniu mogą za niedługo przestać istnieć – może warto od czasu do czasu zamówić jedzenie na wynos?

Obalamy mity



NA ILE SKANERY TERMICZNE SĄ SKUTECZNE W WYKRYWANIU LUDZI ZAKAŻONYCH KORONAWIRUSEM?

Skanery termiczne (instalowane najczęściej na lotniskach) są w stanie wykryć ludzi, u których pojawiła się gorączka. Jej powodem może być oczywiście zakażenie koronawirusem, ale także wiele innych chorób. Jest to więc bardzo „szerokie” badanie. Ponadto pamiętać musimy, że skanery nie są w stanie wykryć ludzi, którzy już są zakażeni, ale gorączka się u nich jeszcze nie pojawiła. Czas od momentu zakażenia koronawirusem do wystąpienia objawów WHO szacuje na 2-10 dni. Pamiętać też trzeba, że u sporej grupy osób zakażenie przebiega w sposób skąpoobjawowy, np. bez gorączki.

CZY SPRYSKIWANIE CIAŁA WÓDKĄ LUB PŁYNAMI ZAWIERAJĄCYMI CHLOR POMAGA ZNISZCZYĆ KORONAWIRUSA?

Bezwzględnie odradza się stosowanie takich metod. Rozpylanie alkoholu czy związków chloru na skórę, w sytuacji gdy wirus już dostał się do organizmu, nic nie daje, a może nieść ze sobą ryzyko uszkodzenia skóry. Środków czyszczących zawierających alkohol czy chlor można używać do czyszczenia powierzchni ale tylko zgodnie z instrukcją ich użycia. Środki na bazie alkoholu powinny służyć tylko do dezynfekcji rąk.



CZY OTWIERANIE PACZEK Z PRODUKTAMI HANDLOWYMI PRZYSŁANYMI Z CHIN LUB WŁOCH JEST BEZPIECZNE, CZY ISTNIEJE RYZYKO ZAKAŻENIA COVID-19?

Koronawirusy nie przetrwają więcej niż 3 godziny na przedmiotach takich jak listy lub paczki. Nie należy się więc obawiać, że wirus zostanie przesyłany do nas z Chin czy Włoch. Natomiast jeśli nie można wykluczyć, że kontakt z przesyłką w ciągu kilku ostatnich godzin miała osoba zarażona, należy zachować środki ostrożności, takie jak rękawiczki jednorazowe lub bardzo staranne umycie i odkażenie rąk.

CZY DOMOWE PSY I KOTY MOGĄ PRZENOSIĆ KORONAWIRUSA?

Obecnie nie ma dowodów na to, że domowe psy i koty mogą zakażać się nowym koronawirusem od ludzi ani że mogą przekazywać koronawirusa między sobą lub też zakażać nim następnie ludzi. Gdy jednak dotykamy psa czy kota (nawet podczas zwykłego głaskania), zawsze powinniśmy następnie umyć ręce.

CZY REGULARNE STOSOWANIE SPRAYÓW DO NOSA NA BAZIE SOLI MORSKIEJ CHRONI PRZD ZAKAŻENIEM?

Nie. Spraye na bazie soli morskiej są świetnym sposobem na zapewnienie właściwej higieny i nawilżenia jamy nosowej, ale nie chronią przed zakażeniem.

CZY JEDZENIE CZOSNKU CHRONI PRZED ZAKAŻENIEM?

Nie. Czosnek jest co prawda bardzo zdrowy i – jak pokazują pewne badania – może mieć jakieś możliwości przeciwbakteryjne, jednak w żaden sposób nie jest w stanie ochronić kogoś przed zakażeniem koronawirusem.

CZY ANTYBIOTYKI LECZĄ ZAKAŻENIE NOWYM KORONAWIRUSEM?

Nie, nie leczą. Antybiotyki zwalczają wyłącznie bakterie i nie wywierają żadnego działania na wirusy. Stosowanie antybiotyków w przypadku podejrzenia infekcji wirusowej jest bardzo szkodliwe, gdyż z jednej strony bezsensownie niszczy naszą naturalną bakteryjną florę jelitową, a z drugiej – zwiększa ryzyko powstawania nowych, lekoopornych, bardzo groźnych szczepów bakteryjnych.



CZY WITAMINA C W DUŻYCH DAWKACH CHRONI?

Nie. Nie ma żadnych dowodów na to, że witamina C w dużych dawkach chroni przed zakażeniem lub przyspiesza proces zdrowienia. Regularnie stosowana – najlepiej w naturalnej postaci – wspomaga jedynie ogólną odporność organizmu.

CZY DOSTĘPNE SZCZEPIONKI NA ZAPALENIE PŁUC CHRONIĄ PRZED NOWYM KORONOWIRUSEM?

Szczepionki przeciw zapaleniu płuc, takie jak szczepionka przeciwko pneumokokom i szczepionka przeciwko Haemophilus influenza typu B (Hib), nie zapewniają ochrony przed nowym koronawirusem. Wirus jest tak nowy i inny, że potrzebuje własnej szczepionki.

CZY MOŻNA SIĘ ZARAZIĆ PŁACĄC BANKNOTAMI?

Banknoty, które dostajemy w sklepie rzeczywiście mogą być zanieczyszczone wirusem (np. poprzez kichnięcie czy kaszlnięcie). Nowe koronawirusy są w stanie przeżyć na powierzchniach od kilku godzin do kilkunastu dni. W związku z czym zachowajmy wszelkie środki ostrożności, a po kontakcie z banknotami unikajmy dotykania twarzy i umyjmy bardzo dokładnie ręce. O ile to możliwe, wybierzmy płatność kartą zbliżeniowo.

CZY NISKIE LUB WYSOKIE TEMPERATURY MOGĄ ZABIĆ KORONAWIRUSA?

Temperatura ciała zdrowego człowieka wynosi od 36,5 do 37 stopni więc wirus przenoszony drogą kropelkową z człowieka na człowieka nie ginie, niezależnie od temperatury powietrza. Dotychczasowe badania dowodzą, że wirus COVID-19 może być przenoszony w każdym klimacie, również w rejonach, gdzie temperatura jest bardzo wysoka lub niska. Wirus ginie w temperaturze ok. 60 stopni, dlatego zalecane jest pranie ubrań w wyższych temperaturach. Podobnie w przypadku przygotowywania potraw mięsnych zalecana jest obróbka termiczna w temperaturze co najmniej 60 stopni i przez 30 minut. Niskie temperatury z kolei konserwują wirusa a nie zabijają.

CZY GORĄCA KĄPIEL CHRONI PRZED ZACHOROWANIEM?

Gorąca kąpiel nie ochroni nas przed zachorowaniem, a zbyt wysoka temperatura wody może nam zaszkodzić. Najskuteczniejszą ochroną jest częste mycie rąk i unikanie dotykania oczu, ust i nosa.

CZY NOWY KORONAWIRUS MOŻE BYĆ PRZENOSZONY PRZEZ KOMARY?

Do tej pory nie potwierdzono takiej możliwości. Nowy koronawirus to choroba przenoszona drogą kropelkową do dróg oddechowych wraz z wydzieliną osoby chorej.



CZY SUSZARKI DO RĄK ZABIJAJĄ WIRUSA?

Suszarki do rąk nie zabijają wirusa. Najskuteczniejszą ochroną jest częste i dokładne mycie rąk mydłem i osuszenie ręcznikiem papierowym, lub odkażanie rąk roztworem na bazie alkoholu.

CZY MOŻNA UŻYWAĆ LAMP UV DO DEZYNFEKCJI?

Lampy UV nie mogą być używane do sterylizacji, czy dezynfekcji rąk ani innych rejonów skóry, ponieważ promienie UV mogą powodować jej podrażnienie i uszkodzenie.

Ważne telefony i adresy



Gdzie zgłaszać problem i szukać porady



- **Infolinia NFZ** – specjalny telefon dla pacjentów czynny całą dobę **800 190 590**
dodatkowo można kontaktować się przez formularz: <https://www.nfz.gov.pl/kontakt/telefoniczna-informacja-pacjenta/zadaj-pytanie-tip-/>
lub czat: <https://www.nfz.gov.pl/kontakt/telefoniczna-informacja-pacjenta/czat-z-konsultantem-tip/>
- **Prywatne przychodnie medyczne** zachęcają posiadaczy abonamentów do porad online i kontakt przez infolinię:
Saltus: 58 770 36 92
Medicover: 500 900 510
Luxmed: 22 33 81 903
Enelmed: 501 111 999
- **Powrót z zagranicy** – dla wracających z zagranicy przez MSZ uruchomiło infolinię pod numerem **+48 22 523 8880**
więcej informacji pod tym linkiem: <https://www.gov.pl/web/dyplomacja/infolinia-msz-ws-przekraczania-granic>
- Listę **oddziałów zakaźnych** znajdziemy pod tym linkiem <https://www.mp.pl/pacjent/mapaCovid19#googlemap>
- **Stacje sanitarno-epidemiologiczne** tu: <https://www.mp.pl/pacjent/mapaCovid19#googlemap2>
- Korzystaj ze **sprawdzonych źródeł informacji** o postępowaniu w razie choroby:
Ministerstwo zdrowia: <https://www.gov.pl/web/koronawirus>
Główny Inspektor Sanitarny: <https://gis.gov.pl/kategoria/aktualnosci/>
WHO: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Treści zawarte w niniejszym informatorze opierają się na zaleceniach WHO, ECDC, Ministerstwa Zdrowia, GIS oraz lekarzy wirusologów.

