



## **Koronawirus (COVID-19) – najważniejsze informacje**

**Pandemia koronawirusa dotarła już do Polski, w związku z czym każdy z nas powinien przedsięwziąć należyte środki ostrożności, ale jednocześnie nie wywoływać paniki. Jak według WHO oraz polskich organów zajmujących się zdrowiem publicznym powinna wyglądać osobista ochrona przed koronawirusem? Jakie są objawy choroby? Co robić, gdy one wystąpią?**

### **COVID-19 i koronowirus – na czym polega różnica?**

COVID-19 to przyjęty skrót choroby, którą wywołuje koronawirus SARS-CoV-2. SARS w tym wypadku to skrót od Severe Acute Respiratory Syndrome, czyli **ciężki ostry zespół oddechowy**, ponieważ w ten sposób choroba się objawia. COVID-19 wywołuje jeden z koronawirusów, podobny w wielu aspektach do choroby SARS, która wystąpiła w Azji na przełomie 2002 i 2003 roku. Szacuje się jednak, że w przypadku koronawirusa zaraźliwość jest większa. Okres wylęgania koronawirusa wynosi od 1 do 14 dni, średnio trwa to jednak około 5 dni.

### **Jak przenosi się koronawirus?**

Choroba COVID-19 przenosi się drogą kropelkową, a w znacznie mniejszym zakresie – przez kał. Na obecną chwilę nie ma dowodów na to, że [zwierzęta domowe](#) przenoszą chorobę, wobec czego możemy się zarazić:

- od innej osoby bezpośrednio,
- pośrednio, np. dotykając przedmiot, na którym znajduje się wydzielina osoby chorej, a następnie pocierając oczy, usta, nos.

Dlatego w przypadku koronawirusa kluczowe jest zachowanie higieny i innych zaleceń, szczególnie w przypadku osób najbardziej narażonych, tzn. starszych i z gorszą odpornością (np. po chemioterapii).

## **Najważniejsze objawy choroby COVID-19**

**Koronawirus wywołuje kilka objawów, z czego najważniejszym i najczęściej występującym jest wysoka (powyżej 38 stopni) gorączka oraz duszności i suchy kaszel. Ponadto mogą wystąpić:**

- ból mięśni,
- ogólne zmęczenie,
- płytki oddech,
- ból gardła,
- w mniejszym stopniu występuje uczucie gniecienia w klatce piersiowej.

Ostatecznym testem na obecność koronawirusa jest wymaz lub badanie z krwi. W Polsce przeprowadzono już niespełna 3000 takich testów, z czego ponad 60 dało wynik pozytywny.

## **Co zrobić, gdy zauważę u siebie objawy podobne do koronawirusa?**

Ponieważ chorobę w początkowej fazie trudno odróżnić od grypy czy przeziębienia. W przypadku lekkich objawów pierwszym krokiem powinna być obserwacja, mierzenie temperatury ciała i w miarę możliwości unikanie dużych skupisk ludzi, wyjść do pracy itp.

**Jeśli odczuwasz (lub ktoś z Twoich bliskich) któryś z powyższych objawów, nie udawaj się na SOR czy do lekarza rodzinnego.** Skontaktuj się z właściwą stacją sanitarno-epidemiologiczną właściwą dla Twojego miasta, regionu lub gminy. Tam otrzymasz szczegółowe instrukcje, gdzie masz się udać (w każdym województwie jest przygotowany szpital zakaźny, który przyjmuje chorych na COVID-19) i jak będzie wyglądała dalsza procedura. Jeśli wracasz z podróży po kraju lub krajach, w których obecny jest koronawirus, również powinieneś/powinnaś zgłosić się profilaktycznie do stacji sanitarno-epidemiologicznej.

## **Co mogę zrobić, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa?**

Podstawą jest zachowanie higieny osobistej oraz stosowanie się do wszelkich zaleceń, które wydaje rząd, Ministerstwo Zdrowia czy Główny Instytut Sanitarny. Nasz kraj, dzięki doświadczeniu innych członków Unii Europejskiej (szczególnie Włoch), może przedsięwziąć odpowiednie kroki zaradcze, jednak bez współpracy ludności i zrozumienia trudno będzie zatrzymać COVID-19. **Warto przy tym wspomnieć, że wcześniej przyjęta szczepionka przeciw grypie nie chroni przed zakażeniem.**

## **Najważniejsze zalecenia – higiena osobista**

1. **Nie lekceważ zagrożenia i reaguj na osoby**, które je lekceważą. Imprezy niemasowe również niosą ze sobą ryzyko. Bez względu na to, czy mówimy o spotkaniu w gronie znajomych czy kameralnej dyskoteki.

2. **Dokładnie myj ręce** i pilnuj, aby osoby w Twoim najbliższym otoczeniu również to robiły. Dokładną instrukcję znajdziesz poniżej. Wystarczy 30 sekund, aby znacząco ograniczyć rozprzestrzenianie się koronawirusa, ale także wirusów grypy. Myj ręce, gdy wracasz z zewnątrz, zwłaszcza z komunikacji miejskiej, zakupów, jednym słowem z miejsc, w których może przebywać dużo ludzi. Do mycia używaj mydła lub płynu dezynfekującego na bazie alkoholu (min. 60%). **Pamiętaj, że picie alkoholu nie pomaga ani nie chroni przed koronawirusem!**



3. **Gdy kaszlesz lub kichasz, zasłaniaj usta zgięciem łokcia.** Jeśli jednak zdarzy Ci się kichnąć lub kasznąć w chusteczkę, natychmiast ją wyrzuć i umyj ręce zgodnie z zaleceniami.

4. **Jeśli nie masz czystych rąk, nie pocieraj oczu, nosa czy ust.**

5. Dokładnie myj warzywa i owoce, w przypadku mięsa nie zapominaj go w całości ugotować czy usmażyć.

6. Maseczki stosuj tylko w wypadku, gdy opiekujesz się chorą osobą lub masz podejrzenie choroby. W innych wypadkach **maseczki nie chronią przed zakażeniem**. Ich wykupywanie nie ma więc sensu. Maseczki chroniące przed pyłem nie chronią nas w żaden sposób.

7. W miejscach publicznych możesz używać [rękawiczek jednorazowych](#), a w sklepach – zgodnie z najnowszymi rozporządzeniami – jest to konieczne.

### **Codzienne zachowania**

1. Jeśli masz dziecko, które nie chodzi do szkoły, nie posyłaj go do dziadków. Osoby starsze są szczególnie narażone na poważne powikłania.

2. **Zadbaj o to, aby dzieci nie spotykały się w grupach**, nie chodziły na zakupy. Zamknięcie placówek oświatowych to nie przedłużone ferie! W razie konieczności zostań z dzieckiem w domu – dodatkowy zasiłek opiekuńczy nie wlicza się do 60.-dniowego ogólnego limitu.

3. **W przypadku spotkań zachowaj bezpieczną odległość od osoby, z którą rozmawiasz – minimum 1,5 metra.**

4. **Jeśli szukasz sprawdzonych informacji na temat koronawirusa, korzystaj tylko z oficjalnych źródeł**, np. profili społecznościowych Ministerstwa Zdrowia na [Twitterze](#) czy [Facebooku](#) czy [specjalnie przygotowanej rządowej stronie internetowej](#).

5. Nie podawaj dalej niesprawdzonych informacji lub z nieznanymi źródłami. Możesz tym wywołać panikę lub niepokój u innych.

6. Jeśli to tylko możliwe, pracuj zdalnie lub odwołaj wszystkie spotkania z klientami czy kontrahentami. W wielu wypadkach lepszym rozwiązaniem może być rozmowa telefoniczna lub wideokonferencja.

7. Zrezygnuj z czułych powitań, podawania dłoni itp.

8. Możesz odbierać paczki z terenów, w których stwierdzono ogniska koronawirusa.

9. W miarę możliwości czyść miejsca, w których mogą występować wirusy, np. klawiaturę, telefon, ladę czy stół w pracy itp.

### **Leczenie koronawirusa**

Obecnie nie jest jeszcze znana żadna szczepionka przeciwko koronawirusowi, w związku z czym chorobę, którą wywołuje, leczy się objawy, czyli gorączkę i problemy z oddychaniem. Na chwilę obecną nie istnieje lek, który byłby skuteczny na wszystkie objawy i eliminował koronawirusa.

### **Kwarantanna w czasie koronawirusa**

Kwarantanna może zostać nałożona w następujących wypadkach:

- jeśli byłeś/byłaś a w bezpośrednim kontakcie z osobą chorą lub w kontakcie w odległości mniej niż 2 metrów przez ponad 15 minut.
- prowadziłaś/eś rozmowę z osobą z objawami choroby twarzą w twarz przez dłuższy czas,
- osoba zakażona należy do grupy Twoich najbliższych przyjaciół lub kolegów,
- mieszkasz w tym samym gospodarstwie domowym, co osoba chora lub w tym samym pokoju: hotelowy czy w akademiku.

Jeśli z uwagi na ryzyko zachorowania zostałaś/zostałeś poddany kwarantannie i np. czekasz na wyniki badań, obowiązują Cię kilka bardzo istotnych reguł.

1. **Nie możesz wychodzić z domu.** Nie możesz udać się na zakupy. pomoc w tym powinna zapewnić rodzina lub – w przypadku osób samotnych – gmina). Nie możesz chodzić w miejsca, w których są duże skupiska ludzi. Nie możesz również spotykać się z rodziną czy bliskimi.

2. Jeśli masz psa lub inne zwierzę, które wymaga regularnych spacerów, możesz na nie wychodzić tylko w przypadku, gdy mieszkasz w domu wolnostojącym, który ma ogrodzony teren, na którym nie przebywa nikt postronny. W przypadku mieszkań w bloku, na osiedlu – o wprowadzenie psa poproś kogoś bliskiego.

3. Kwarantanna oznacza, że nadal musisz przestrzegać zasad higieny. Dodatkowo należy mierzyć regularnie temperaturę i być w kontakcie z lokalną stacją sanitarno-epidemiologiczną.

*Tekst powstał na podstawie zaleceń Naczelnej Izby Aptekarskiej, Głównego Inspektoratu Sanitarnego oraz Ministerstwa Zdrowia i WHO.*