

Czym jest koronawirus? Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba objawia się najczęściej gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem.

Jak często występują objawy? Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok.15-20% osób. Do zgonów dochodzi u 2-3% osób chorych. Prawdopodobnie dane te zawyżone, gdyż u wielu osób z lekkim przebiegiem zakażenia nie dokonano potwierdzenia laboratoryjnego.

Kto jest najbardziej narażony? Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

Jak się zabezpieczyć przed koronawirusem? Wirus przenosi się drogą kropelkową. Aktualnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi. Można natomiast stosować inne metody zapobiegania zakażeniu, zaprezentowane poniżej. Metody te stosuje się również w przypadku zapobiegania innym chorobom przenoszonym drogą kropelkową np. grypie sezonowej (w przypadku której, szczyt zachorowań przypada w okresie od stycznia do marca każdego roku).

Jak ustrzec się przed koronawirusem SARS-CoV-2?

1. W miejscu zamieszkania – w domu, na stacji, w akademiku

– Na podstawie dotychczas otrzymanych informacji i naszego doświadczenia z innymi koronawirusami wydaje się, że COVID-19 rozprzestrzenia się głównie przez kropelki wydobywające się z układu oddechowego (na przykład u osoby, która kaszle) i bliski kontakt – powiedział rzecznik WHO.

W świetle tych informacji WHO zaleca działania zapobiegawcze w celu zminimalizowania narażenia na infekcję drogą kropelkową.

Podczas wykonywania codziennych czynności można podjąć następujące środki, aby zapobiec infekcji, zgodnie z wytycznymi WHO:

- a) Regularnie czyść ręce środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu lub myj je wodą z mydłem. CDC przypominają także, aby środek dezynfekujący zawierał „co najmniej 60% alkoholu” i że należy myć ręce przez co najmniej 20 sekund.
- b) Czyść powierzchnie – takie jak siedzenia kuchenne i biurka – regularnie za pomocą środka dezynfekującego.
- c) Unikaj zatłoczonych miejsc, zwłaszcza jeśli zaliczasz się do osób powyżej 60. roku życia i osób z innymi problemami zdrowotnymi.
- d) Staraj się unikać bliskiego kontaktu z ludźmi, którzy wykazują objawy grypopodobne, w tym kaszel i kichanie.
- e) Uzyskaj dokładne informacje o COVID-19. Niektóre dobre źródła to np. strony internetowe WHO.
- f) Amerykański Czerwony Krzyż również odradza dotykania ust, nosa lub oczu, zanim umyjesz ręce.
- g) Ponadto CDC zalecają szczepienie przeciw grypie, aby zapobiec innym sezonowym zakażeniom układu oddechowego.

2. W pracy i w szkole

Środowisko pracy i szkoły może wydawać się szczególnie podejrzane w kontekście epidemii, ale niektóre proste środki mogą pomóc w zapobieganiu infekcji w biurze lub klasie.

Są one w dużej mierze takie same jak te przedstawione powyżej. Zgodnie z zaleceniami WHO najważniejsze są działania zapobiegawcze:

- a) Regularnie czyść powierzchnie robocze i przedmioty będące w ciągłym użyciu, takie jak telefony i klawiatury komputerowe.
- b) Regularnie myj ręce mydłem i wodą lub używaj środków dezynfekujących.
- c) W ostatnich rozmowach urzędnicy CDC doradzili wszystkim, którzy są zaniepokojeni potencjalnym wpływem COVID-19, aby skontaktowali się z pracodawcami i szkołami, aby dowiedzieć się dokładnie, jakie metody reagowania mają na miejscu.

3. Podczas podróży

W przypadku osób, które planują podróż, obowiązują te same podstawowe zalecenia dotyczące higieny. WHO doradza:

- a) Regularnie myć ręce
- b) Utrzymywać co najmniej 1 metr odległości od ludzi, którzy kaszlą lub kichają
- c) ponadto, po otrzymaniu od lokalnych władz porad dotyczących podróży do miejsc, w których odkryto przypadki COVID-19 CDC zapewnia obszerne, często aktualizowane informacje.

Co jeśli masz objawy grypopodobne?

Co się stanie, jeśli zaczniesz odczuwać objawy grypopodobne pomimo swoich prób zachowania dobrego zdrowia?

Rzecznik WHO podał następujące wskazówki:

- a) Kaszl lub kichaj w łokieć lub użyj chusteczki, a następnie natychmiast ją wyrzuć do kosza i umyj ręce.
- b) Jeśli źle się poczujesz, zostań w domu i skontaktuj się z lekarzem
- c) Jeśli wystąpi duszność, skontaktuj się z lekarzem
- d) Jeśli jesteś chory: zostań w domu, jedz i śpij oddzielnie od innych w domu i używaj różnych przyborów i sztućców.

Rzecznik WHO udzielił również porad związanych z podróżami dla osób, które mają objawy grypopodobne i rozważają podróż lub właśnie wróciły z podróży. Wyjaśnił, że:

- a) Każdy, kto ma gorączkę lub kaszel, powinien unikać podróżowania.
- b) Każdy, u kogo rozwijają się objawy podczas lotu, powinien natychmiast poinformować o tym załogę, a po powrocie do domu skontaktować się z lekarzem i poinformować go o odwiedzonych miejscach.

Bądź przygotowany, ale nie rób zakupów w popłochu

Co się stanie, jeśli zachorujesz na COVID-19 lub lekarz podejrzewa, że jesteś na to chory, i musisz zostać w domu przez dłuższy czas? Jak się przygotować? Niektórzy eksperci zdrowia publicznego i w tym zakresie udzielali porad.

– Jeśli ty, przyjaciel lub członek rodziny zażywasz jakieś leki na receptę, upewnij się, że masz wystarczające zapasy na np. co najmniej 4 tygodnie – mówi prof. Peter Openshaw z Imperial College London w Wielkiej Brytanii. – Jeśli chodzi o jedzenie i inne potrzeby, nie rób zakupów w panice, ale kup kilka dodatkowych rzeczy na zapas, gdy robisz zakupy. Nie zapomnij o zwierzętach domowych.