

**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) Kaszł 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 sztuców.

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.