

Jak ograniczyć ryzyko zachorowania na koronawirusa.

Co to za choroba?

Koronawirus wywołuje chorobę podobną do grypy, która u niektórych osób (około 20%) może doprowadzić do poważnych powikłań płucnych, a u około 1 do 3% - do zgonu. Nie ma skutecznego lekarstwa. U większości chorych wystarcza postępowanie jak przy grypie: leżenie w łóżku, picie dużej ilości płynów, leki przeciwgorączkowe (Polopiryna, Paracetamol, Ibuprofen i podobne). Specjalistyczne leczenie szpitalne potrzebne jest tylko tym chorym, którzy mają duże trudności z oddychaniem. Choroba objawia się najczęściej 5 dni po zarażeniu i trwa do 2 tygodni u 80% ludzi. Dzieci chorują najczęściej łagodnie. Osoby starsze, z wieloma przewlekłymi chorobami są najbardziej narażone na ciężki przebieg choroby i dlatego powinniśmy wszyscy zadbać aby ich nie zarazić.

Jak można się zarazić?

Można się zarazić koronawirusem od osoby chorej wyłącznie **przez usta i nos** być może również **spojówkę**. Najczęściej dochodzi do zakażenia kiedy chory kaszle, a my wdychamy aerozol drobnych kropelek jego śliny. Jeżeli chory kaszle przez maseczkę, ryzyko jest o wiele mniejsze. Na świeżym powietrzu chory też nas nie zarazi jeżeli tylko nie kaszle nam z bliska prosto w twarz. Wirus nie przenika przez skórę. Dotykając przedmiotów na które ktoś nakaszał nie zarazimy się, jeżeli tylko skażonymi rękami nie będziemy np. dłubali w nosie, czy dotykali ust. Dlatego należy często myć starannie ręce wodą z mydłem.

Jak się chronić i unikać choroby:

1. W domu, na świeżym powietrzu (na ulicy, na boisku, na spacerze w lesie itp.), we własnym samochodzie **jesteśmy bezpieczni**.
2. Jak najwięcej spraw załatwiamy **przez telefon i internet**, a nie osobiście.
3. Jeżeli nie musisz - **unikaj** zamkniętych pomieszczeń, lokali, sklepów, autobusów, pociągów i innych miejsc **gdzie w zamkniętej przestrzeni przebywa dużo ludzi**.
4. **Myj często ręce** wodą z mydłem, kiedy przebywasz poza domem, albo kiedy wracasz do domu. Nie dotykaj ręką twarzy. Nie witaj się z innymi podając rękę.
5. Zakupy rób rzadziej, na przykład raz w tygodniu, **aby ograniczyć kontakt większą ilością ludzi przypadkowych w sklepie**.
6. **Unikaj wszystkich niekoniecznych kontaktów** z przypadkowymi ludźmi (konferencji, kina, teatru, centrów handlowych, imprez domowych z większą ilością uczestników, szkoleń).

Osoby starsze.

Dzieci zarażone koronawirusem mają najczęściej łagodny przebieg choroby. Odwrotnie u osób starszych: powyżej 80 roku życia 15% chorych ma ciężkie powikłania. Ryzyko ciężkich powikłań jest jeszcze większe gdy osoba starsza ma jakieś przewlekłe choroby: cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, niewydolność serca, przewlekłą chorobę płuc, chorobę nowotworową, lub jest po ciężkiej operacji. Dlatego szczególnie seniorzy powinni unikać wszelkich niepotrzebnych kontaktów z innymi ludźmi, odwiedzin i spotkań aby się przypadkowo nie zarazić. Bezpieczni są w domu i na spacerze na świeżym powietrzu, spotykając się z najbliższymi ludźmi którzy wiedzą że są zdrowi. Warto poprosić

telefonicznie rodzinę, sąsiadów, czy znajomych o robienie niezbędnych zakupów i dostarczenie ich do domu. Warto też rozważyć udział we mszy świętej transmitowanej przez telewizję.

Dzieci szkolne, studenci.

Kiedy Główny Inspektor Sanitarny zawiesza działanie szkół, robi to głównie po to aby ograniczyć ryzyko rozprzestrzeniania się choroby. Dzieci i młodzież w większości chorują łagodnie, ale mogą zakazić na przykład swoich dziadków, czy babcię. Dlatego uczniowie i studenci w okresie zawieszenia działalności szkół nie powinny spotykać się w większych grupach w pomieszczeniach zamkniętych. Bezpieczne są wszystkie zajęcia domowe lub na świeżym powietrzu. Należy unikać picia z tej samej butelki, wspólnego jedzenia tego samego ciastka etc. („daj gryza...”)

Kiedy podejrzewać u siebie zarażenie koronawirusem.

Aby myśleć o tym że zachorowaliśmy muszą być spełnione **trzy warunki**:

1. **Kontakt** – wyjazd do obszaru w którym jest aktywna epidemia, albo bezpośredni bliski kontakt osobą chorą.
2. Najczęściej pięć dni po kontakcie: **gorączka** 38 stopni lub więcej i osłabienie.
3. **Kaszel** suchy, trudności z oddychaniem.

Co robić kiedy podejrzewamy zakażenie?

Osoba, która podejrzewa u siebie zarażenie koronawirusem nie powinna zgłaszać się do Przychodni, ani do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego. Zgodnie z aktualnymi (mogą się zmienić) wytycznymi Głównego Inspektora Sanitarnego lekarz w Przychodni albo w SOR nie ma prawa nawet takiej osoby zbadać. Powinien odizolować takiego chorego i zamówić specjalny transport, który przewiezie go do jednego ze Szpitali Zakaźnych. **Najlepiej zadzwonić do swojej Przychodni i skontaktować się z lekarzem.** Lekarz ma prawo udzielić porady telefonicznej i wystawić na jej podstawie elektroniczne zwolnienie z pracy do 14 dni. W czasie takiego zwolnienia trzeba stosować leczenie jak w grypie (odpoczynek, leki przeciwgorączkowe, picie dużej ilości płynów). Konieczna jest samoobserwacja i mierzenie 2 x dziennie temperatury. Jeżeli pojawia się **duszność i kłopoty z oddychaniem** trzeba **zadzwonić na całodobowy numer 112, pod którym dyżurują ludzie organizujący niezbędną pomoc. W razie problemów można też zasięgnąć porady dzwoniąc pod całodobowy numer informacji NFZ: 800 190 590**, do Powiatowej Stacji Sanepid w Wejherowie, nr. telefonu (+48) 697-611-090 albo Wojewódzkiej Stacji Sanepid w Gdańsku, nr telefonu (+48) 605 602 195.

Kwarantanna.

Osoby, które mieszkają, lub pracują w bliskim kontakcie z osobą która zachorowała powinny podlegać 14-dniowej kwarantannie. W tym celu należy zadzwonić do Stacji Sanepid (telefony powyżej), aby powiadomić o kontakcie z osobą chorą i uzyskać postanowienie o kwarantannie, które jest równoważne ze zwolnieniem lekarskim. W czasie kwarantanny należy pozostawać w domu, poprosić telefonicznie sąsiadów czy znajomych o dostarczanie pod drzwi potrzebnych zakupów. Wiemy już że choroba ujawnia się najczęściej po 5 dniach od zarażenia, ale zdarzają się osoby z dłuższym okresem wylegania – dlatego kwarantanna trwa 14 dni. Ze statystyk chińskich i włoskich wiemy, że rodzina i bliscy osoby chorej mieszkające razem zarażają się w około 10% przy zachowaniu najprostszych zasad

ochrony przed zarażeniem (opisanych wyżej). Kwarantannie nie podlegają lekarze i pielęgniarki oraz osoby z ważnych społecznych służb, dlatego proszę się nie dziwić że pracują w maseczkach i innych środkach ochrony osobistej.

Maseczki.

Maseczka chirurgiczna (lub inna z kilku warstw tkaniny) chroni przed przenoszeniem koronawirusa, kiedy **używa jej osoba chora, kaszłąca**. Drobne kropelki zawierające wirusa, nie rozpylają się wtedy w powietrzu tylko osiadają na maseczce. Maseczka zmniejsza też ryzyko zakażenia u osób pielęgnujących chorych w zamkniętych pomieszczeniach, kiedy musi dochodzić do bliskiego kontaktu. Noszenie maseczki na otwartych przestrzeniach, albo w pomieszczeniach gdzie nie ma bliskiego (poniżej 1 metra) kontaktu z większą ilością ludzi – jest bez sensu, przed niczym nie chroni.

Komunikacja publiczna.

Należy **ograniczyć się tylko do rzeczywiście koniecznych** przejazdów komunikacją publiczną (autobusy, tramwaje, pociągi). Jeżeli to możliwe – należy zadbać o częste wywietrzenie pojazdów. Jeżeli to możliwe zachować odległość ponad 1 metra od innych ludzi. Maseczka na twarzy zmniejsza ryzyko przypadkowego zarażenia w czasie przejazdów. **Osoby chore, podejrzone o chorobę, lub w czasie kwarantanny nie powinny w ogóle używać środków komunikacji publicznej.**

Higiena osobista.

Bardzo ważne jest zachowanie zasad **higieny osobistej**. Poza domem i po przyjeździe do domu należy starannie myć ręce. Dla zwiększenia bezpieczeństwa własnego i swoich bliskich warto często po przyjeździe do domu brać prysznic. Ważne jest też zadbanie o dobrą odporność: **odpowiednia długość snu, zdrowe odżywianie**. Nie ma argumentów naukowych, które potwierdzają skuteczność leków, czy suplementów diety w zmniejszaniu ryzyka zarażenia korona wirusem czy podnoszeniu odporności. Aby zapobiegać zarażeniu niepotrzebne są płyny dezynfekcyjne, wystarczy zwykłe mydło i środki czyszczące często stosowane.

Wizyty u lekarza.

Należy unikać wizyt u lekarza jeżeli nie są absolutnie konieczne. Zwykłe przeziębienia nie wymagają wizyty w Przychodni, można je leczyć samodzielnie w domu (leżenie w łóżku, leki przeciwgorączkowe, picie dużej ilości płynów). Zwolnienie do 14 dni można uzyskać telefonicznie (teleporada z lekarzem rodzinnym w swojej Przychodni). Trzeba też odłożyć wszelkie wizyty profilaktyczne, czy kontrolne wizyty u lekarza. Przepisy ustanowione na czas epidemii dopuszczają możliwość porady telefonicznej. Warto zadzwonić do Przychodni, jeżeli potrzebujemy po prostu przedłużenia recepty na leki które przyjmujemy na stałe. Można taką receptę odebrać nie czekając w poczekalni na wizytę u lekarza.

Podróże.

Zalecane jest odwołanie wszelkich wyjazdów które nie są konieczne, związane z pracą, czy konieczną pomocą dla bliskich. Nierozsądnym rozwiązaniem jest wysyłanie dzieci szkolnych do rodziny czy znajomych; odwołane zajęcia w szkołach to nie są wakacje. Wszystkie nasze plany na najbliższą przyszłość wymagają starannego przemyślenia i zapewne ulegną istotnym zmianom.

Praca.

Bardzo ważną rzeczą jest utrzymanie bieżącej pracy zakładów, telekomunikacji, handlu i usług. Dlatego nie powinniśmy uciekać z pracy na zwolnienie, czy urlop. Trzeba przemyśleć zasady wykonywania pracy aby ograniczyć kontakt z przypadkowymi osobami w zamkniętych pomieszczeniach, stosować przy kontaktach z klientami zasadę unikania bliskiego kontaktu. Jeżeli kontakt jest konieczny należy stosować maseczkę i jednorazowe rękawiczki. Konieczne jest przestrzeganie zasad higieny osobistej, mycie rąk, mycie detergentami i ewentualna dezynfekcja powierzchni narażonych na dotykanie, kaszel wielu przypadkowych ludzi. W pracy biurowej o ile to możliwe, część pracy można wykonywać zdalnie – przez internet.

Gdzie szukać informacji?

Aktualne i prawdziwe informacje, rekomendacje i instrukcje jak postępować w różnych sytuacjach związanych z koronawirusem, można znaleźć na stronie internetowej Głównego Inspektora Sanitarnego: gis.gov.pl , albo na stronie Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Gdańsku: www.wsse.gda.pl .

Po co mam się dostosować? Jak długo to będzie trwało?

Ilość zachorowań na początku szybko rośnie. W tej fazie epidemii zbiorowa odpowiedzialność i przestrzeganie zasad ma największe znaczenie. Nawet jeżeli nie zgadzamy się z ograniczającymi naszą swobodę regułami, powinniśmy je stosować. Porównanie Włoch i Niemiec pokazuje jak dużo można osiągnąć szybko wdrażając i odpowiedzialnie przestrzegając zasad profilaktycznych. W obu krajach pierwsze zachorowania wystąpiły 15 lutego. We Włoszech do 12 marca zachorowały 12462, z których 827 zmarło, a w Niemczech w tym samym czasie zachorowało 1966 osób, z których 3 zmarły. We Włoszech zbyt późno podjęto zdecydowane działania ograniczające rozwój epidemii. Od każdego z nas zależy ile osób zachoruje i ile osób umrze. Epidemia w Chinach wygasa po trzech miesiącach, możliwe że u nas będzie wygasać szybciej jeżeli będziemy odpowiedzialni.

Tekst przygotowałem we współpracy z prof. Tomaszem Smiatczem, Kierownikiem Kliniki Chorób Zakaźnych Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, któremu bardzo dziękuję. W opracowaniu wykorzystałem dane z piśmiennictwa naukowego z ostatnich trzech miesięcy, dane ze stron internetowych WHO, GIS, oraz zapisy Specustawy i wytyczne Głównego Inspektora Sanitarnego. Opracowanie jest aktualne na dzień 11.03.2020r. Świeższych informacji można szukać na stronach Głównego Inspektora Sanitarnego. Dr med. Roman Budziński