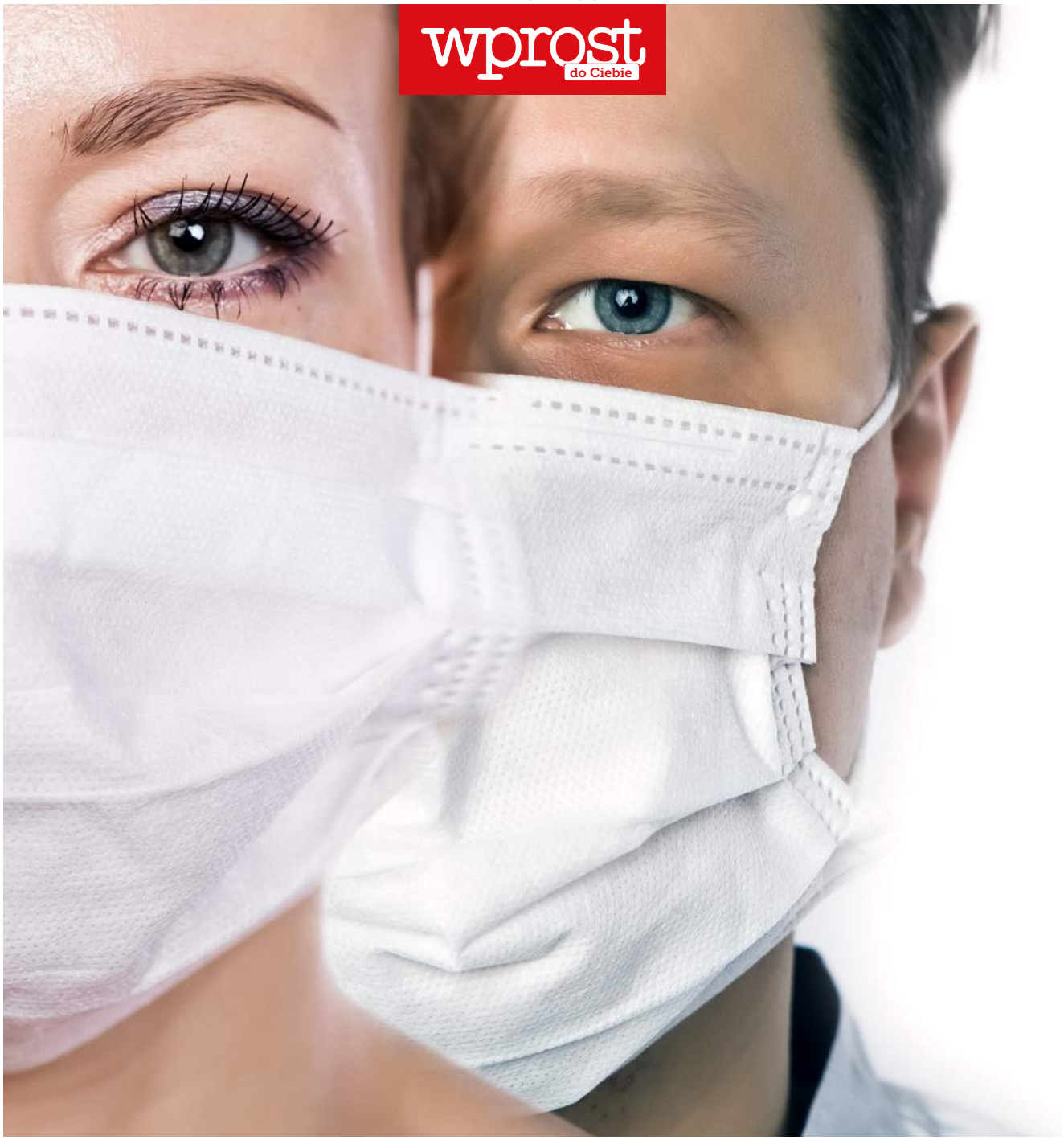
RAPORT

ZDROWIE NA KWARANTANNĘ

WYDANIE SPECJALNE

wprost do Ciebie



Eksperci podpowiadają, jak rozpoznać objawy koronawirusa, co zrobić, gdy już je u siebie stwierdzimy, jak zadbać o odporność.

ZDJĘCIA: 123RF

eprasa.pl 3810e7d88f



Katarzyna Pinkosz
dziennikarka medyczna
@KatarzynaPinkos

Podstępny wirus

SARS-CoV-2 już zmienił nasz świat, a wiele wskazuje, że daleko nam jeszcze do szczytu epidemii. Niemiecki wirusolog prof. **CHRISTIAN DROSTEN** pierwszy powiedział otwarcie, że koronawirusem zarazi się 60-70 proc. społeczeństwa. To realny scenariusz, ponieważ wirus jest nowy, nikt nie ma przeciw niemu odporności, a łatwo przenosi się między ludźmi. Ważne, by ten proces zakażania się był maksymalnie rozciągnięty w czasie: wtedy ci, którzy już chorowali i wyzdrowieli, będą stanowić „tarczę ochronną" dla innych osób, przede wszystkim tych, dla których zachorowanie jest najbardziej groźne.

SARS-CoV-2 jest podstępny: zarazić się nim można także od osoby, która nie ma jeszcze objawów. Wirus przez wiele godzin utrzymuje się poza organizmem człowieka. Zarazić się nim łatwiej niż grypą. 80 proc. osób przechodzi infekcję łagodnie lub stosunkowo łagodnie, nie wiemy jednak, kto znajdzie się w pozostałych 20 proc. Wirus jest szczególnie groźny dla osób starszych, chorujących na serce, cukrzycę, nowotwory, mających niedobory odporności. Ale zgony i powikłania (włóknienie płuc, niewydolność serca) występują też u osób młodych. W niektórych krajach nawet co druga osoba na OIOM (oddziale intensywnej terapii medycznej) nie ma 50 lat.

O nowym koronawirusie codziennie dowiadujemy się coraz więcej i coraz lepiej poznajemy wroga. Dzięki temu już mamy pierwsze terapie wspomagające leczenie. W laboratoriach całego świata trwają prace nad lekami wycelowanymi w najsłabsze punkty wirusa oraz nad szczepionkami, które mają szansę zapobiec rozprzestrzenianiu się epidemii (piszemy o tym w tekście: „Leki, szczepionki, poszukiwania, czyli jak zwalczyć koronawirusa"). Dopóki jednak nie ma skutecznego leczenia i szczepionki, pozostają nam: izolacja chorych, ograniczenie kontaktów z innymi osobami, by spowolnić rozprzestrzenianie się epidemii – po to, by dla tych, którzy zachorują najciężej, nie zabrakło miejsca w szpitalu czy respiratora. Strategia: #zostanwdomu, zachowaj dystans 1-2 metrów od innych, dbaj o higienę, jak na razie jest jedyną, która się sprawdza: w ostatnich dniach tempo wzrostu zachorowań w Polsce jest mniejsze niż początkowo przewidywały prognozy. Pokazuje to, że jako społeczeństwo się sprawdzamy i nadal należy stosować się do tych zaleceń.

Co jeszcze możemy zrobić?

Nie wstydzić się zadawać pytań (nie ma niestosownych pytań – na wszystkie odpowiada w naszym raporcie dr **ŁUKASZ DURAJSKI**).

Wzmocnić swój organizm (o skutecznych sposobach pisze **DOROTA BARDZIŃSKA**).

Wiedzieć, kiedy leczyć się w domu, kiedy konieczny jest kontakt z lekarzem, stacją sanepidu, szpitalem zakaźnym. – Zawsze podkreślam: przed wyjściem zadzwoń do przychodni – radzi w „ABC Zdrowia w dobie koronawirusa" dr **MICHAŁ SUTKOWSKI**, prezes Warszawskich Lekarzy Rodzinnych.

Wspierajmy też lekarzy, pielęgniarki, ratowników, diagnostów – to oni są na pierwszej linii frontu. <

Wspierajmy lekarzy, to oni są na pierwszej linii frontu!

eprasa.pl 3810e7d88f

Wszystko, co chcielibyście wiedzieć o koronawirusie, ale wstydzicie się zapytać

Na pytania internautów odpowiada ***Łukasz Durajski***, lekarz, ekspert Światowej Organizacji Zdrowia, autor bloga ***doktorekradzi.pl***



1. **Czy zakładanie soczewek kontaktowych do oka jest bezpieczne? @Artur**

Tak, pod warunkiem, że zachowamy odpowiednią higienę dłoni.

2. **Czy RTG płuc daje odpowiedź na pytanie, czy byłem zarażony koronawirusem? @Łysy**

Niestety, nie. Z rentgena dowiemy się, że są ewentualne zmiany w płucach, ale to badanie nie da nam odpowiedzi, co je spowodowało.

3. **Czy można bezpiecznie uprawiać seks, zwłaszcza seks oralny? @Wasyl**

Seks polega na bliskim kontakcie, a bliski kontakt jest ryzykowny. W trakcie seksu, także oralnego, można się zarazić koronawirusem. Już całowanie jest obarczone dużym ryzykiem. A więc lepiej mieć pewność, że nasz partner jest zdrowy. A jeśli wiemy, że jest zainfekowany wirusem, działamy na własne ryzyko.

4. **Czy można się zarazić w toalecie publicznej? @Faja?**

Absolutnie tak. Dlatego tak bardzo trzeba dbać o dokładne mycie rąk.

5. **Czy można dłubać w nosie pod prysznicem? @Klimka**

Ta czynność raczej nam nie zagrozi. Oczywiście warto zadbać, żeby ręce były czyste przed i po dłubaniu.

6. **Czy jeśli raz przeszedłem koronawirusa, to jestem odporny, czy mogę się zarazić drugi raz? @Matie**

Ani lekarze, ani naukowcy nie potrafią w tym momencie odpowiedzieć, czy przechorowanie wirusa daje nam odporność. Nie ma też dowodów, żeby pacjenci z COVID-19 zachorowali ponownie. Pojedyncze przypadki na świecie wciąż są badane.

6. **Czy mogę kupować i jeść owoce sprowadzane z takich krajów, jak Hiszpania czy Włochy? @Szycha**

Można jeść wszystko, ale należy pamiętać, aby dobrze myć owoce i warzywa.

7. **Czy bezpiecznie jest jeździć windą? @Sokół**

Niestety, winda jest miejscem, w którym łatwo złapać koronawirusa. Przede wszystkim trudno jest tam zachować bezpieczną odległość. Druga kwestia to przyciski – musimy je wciskać, a na ogół nie są regularnie dezynfekowane. Jeśli musimy jechać windą, pamiętajmy, aby dezynfekować ręce wsiadając i wysiadając z niej.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 3810e7d88f

8. **Czy spacery są bezpieczne? @Robert**

Tak, ale pod warunkiem, że będziemy bacznie zwracać uwagę na otoczenie. Pamiętajmy, żeby zachować 1,5 metra odległości od innych osób. Klatka schodowa, poręcze, klamki – na te przedmioty trzeba szczególnie uważać i zawsze po spacerze zdezynfekować ręce.

9. **Czy wstrzymywanie powietrza, na przykład idąc do domu klatką schodową, coś daje? @Agnieszka**

To nic nie zmieni i nie ma wpływu na ochronę przed koronawirusem.

10. **Czy palenie marihuany wpływa na wirusa? @Marta C.**

Bezpośrednio nie. Ale paradoksalnie mamy większą szansę się zarazić, bo osoby pod wpływem marihuany są bardziej skore do zmniejszania dystansu i kontaktu z innymi ludźmi. A to zwiększa ryzyko.

11. **Czy gdy zapalę w domu kadzidło, cząsteczki wirusa polecą w dół i się nie zarażę? @Ewa**

Zapalenie kadzidła kompletnie nie zmienia sytuacji wirusa. Jest to mit.

12. **Czy mogę iść do fryzjera albo do dentysty? @Marysia**

Z wizytą w salonie fryzjerskim byłbym ostrożny. Warto zadać sobie pytanie, co jest ważniejsze – nasze zdrowie czy wygląd. Podobnie z wizytą u kosmetyczki. Natomiast jeśli chodzi o stomatologa, zaleca się wizytę tylko w stanie konieczności, czyli na przykład przy ostrym bólu zęba. Zawsze wcześniej należy zadzwonić, żeby uniknąć czekania w poczekalni.

13. **Czy nawilżacz powietrza w mieszkaniu chroni przed koronawirusem? @Wiktor**

Kompletnie nie chronią, nawet jeśli są włączone przez całą dobę.

14. **Co robić z zimową kurtką? Czy jak powieszę ją w domu, to ewentualny wirus rozniesie się po mieszkaniu? @Kasia**

Przebywanie wirusa na powierzchniach jest problemem. To również dotyczy naszych ubrań. Jeśli chcemy schować kurtkę zimową, warto najpierw odwiesić ją w miejscu, gdzie przez pewien czas nie będzie do niej dostępu, na przykład na strych. Po kilku dniach będziemy mieli pewność, że wirus nie przetrwał.

15. **Czy mogę dojadać lub dopijać po dzieciach? @Agnieszka**

Zdecydowanie odradzam spożywania tego, czego nie zjadło i nie wypiło dziecko. Szczególnie przestrzegam przed oblizywaniem smoczka czy łyżeczki, którą upuści. To najprostsza droga do zainfekowania wirusa dziecku i sobie.

16. **Czy to prawda, że wirus ginie w temperaturze 27 stopni Celsjusza? @Agnieszka**

Uśmiecham się mocno, bo to bzdura. Najprostszym przykładem jest temperatura naszego ciała. Przecież mamy około 36,6 stopni, a więc gdyby wirus ginął poniżej tej temperatury, nie byłoby mowy o epidemii czy pandemii, z którą dziś się borykamy. Obecnie naukowcy informują, że wirus ginie w temperaturze 60 stopni Celsjusza.

17. **Czy jeśli grupa osób pali jednego jointa, przekazując go z rąk do rąk i ust do ust, to jest bezpieczne? @Czesiek**

Nie możemy niczego przekazywać sobie z ust do ust. To nie dotyczy tylko jointów czy papierosów, ale nawet gryza kanapki. Przez ślinę przekazujemy wirusy innym.

18. **Czy bezpiecznie jest zamawiać jedzenie z knajpy? @Michał**

Zamawianie cateringu jest raczej bezpiecznie, bo wszystkie restauracje i firmy, które podjęły się dostarczania posiłków, wiedzą, jak przygotowywać je w należyty sposób. Należy zwrócić szczególną uwagę na kontakt z dostawcą – zachować bezpieczną odległość i najlepiej zapłacić kartą płatniczą.

19. **Czy mogę jeść tatara i sushi? @Tosiek**

Można jeść wszystko. O ile jest prawidłowo przygotowane.

20. **Czy pacjenci z HIV są bardziej narażeni? @Wiktoria**

Nie mamy doniesień, żeby ta grupa była bardziej narażona na zakażenie. Rzeczywiście, mają obniżoną odporność, ale zalecenia są takie same jak dla wszystkich.

21. **Czy powinienem brać profilaktycznie cynk i chlorhinaldin? Podobno wspomagają leczenie wirusa. @Elka**

Pojawiły się doniesienia o pozytywnym wpływie cynku. Ale ten suplement jest niebezpieczny, bo po przekroczeniu 150 mg obniża odporność. A więc co do dozowania warto się skonsultować z lekarzem. Jeśli chodzi o chlorchinaldin, nie ma żadnych podstaw, aby zażywać go w kontekście koronawirusa.

22. **Czy można się zarazić przez ranę otwartą – na przykład obtarcie stopy od buta? @Małgosia**



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 3810e7d88f



Rana to wrota do wszelkich infekcji. Ale najpierw wirus musi na niej osiąść. Jeśli więc przetrzemy ranę zakażoną ręką, oczywiście wirus może zaatakować.

23. Podobno mają być aż trzy cykle ataków wirusa, jak przy każdej pandemii. Czy każdy następny będzie silniejszy? @Marcel

To są spekulacje. WHO nic nie mówi o trzech cyklach ataków.

24. Czy przez liberalną politykę Wielkiej Brytanii i Szwecji możemy tkwić w błędnym kole i nigdy nie uporać się z pandemią? @Monika

Podejście państw, które swobodnie traktują zalecenia WHO, jest dla nas dużym wyzwaniem. Cały świat powinien zastosować się do wytycznych, bo to nie są teorie z kosmosu, wymyślone ad hoc, ale wynikają z wieloletnich obserwacji pandemii na świecie. Kraje, które nie przestrzegają zaleceń WHO, są kłopotem dla innych.

25. Co z tymi maskami? Mówi się, że nie chronią, ale w Korei wszyscy je noszą! @Andrzej

Maski chirurgiczne nie chronią przed wirusem. Noszenie ich ma sens u pacjentów, którzy mają jakieś objawy choroby. W ten sposób chronimy bliskich. Maseczki są popularne w Korei, bo liczba chorych była tam tak duża, że każdy był potencjalnym nosicielem. Ale w Singapurze jest już inaczej. Zakładanie maseczek u pacjentów, którzy są zdrowi, jest zabronione.

26. Czy to prawda, że niemowlaki karmione piersią są bezpieczne, bo mają przeciwciała z mleka matki? @Monika

Są bardziej chronione, bo przeciwciała przyjęte z mlekiem pomagają niemowlętom uodpornić się na choroby. Ale mama musi zwracać szczególną uwagę, aby dobrze przygotować się do podania pokarmu – umyć pierś, umyć ręce. Gdy jest zainfekowana koronawirusem, to wprawdzie wciąż zalecamy, aby karmiła piersią, ale musi podjąć szczególne środki ostrożności, bo może zarazić dziecko nie mlekiem, ale poprzez oddech czy dotyk.

27. Co to jest zwłóknienie płuc? @Piotrek

To są zmiany tkanki strukturalnej płuc. Wskutek tego płuca stają się bardziej sztywne, nie mogą się swobodnie rozprężać, dlatego pacjent ma problem z oddychaniem.

28. Czy warto biegać i ćwiczyć na świeżym powietrzu? @Krystyna

Sport jest wskazany. Jeśli możemy aktywność sportową wykonywać w domu, to świetnie. Na świeżym powietrzu prosiłbym, aby unikać skupisk ludzkich, zachowywać bezpieczną odległości od innych biegaczy.

29. Czy to prawda, że regularne picie alkoholu odkaża organizm i ten staje się odporniejszy? @Puchal

Alkohol rzeczywiście jest skuteczny przy dezynfekcji, dlatego warto odkażać nim ręce. Ale wypity dostaje się do dróg pokarmowych. Tymczasem koronawirus atakuje drogi oddechowe. A więc niestety alkohol nie ma żadnego wpływu na ochronę przed koronawirusem.

30. Czy można psikać do ust płynem bakteriobójczym? @Gienek

Tylko wtedy, gdy płyn ma takie wskazania. Jeśli jest przeznaczony do użytku zewnętrznego, to nie wolno go stosować do jamy ustnej.

31. Co zrobić, gdy jednak znajdę się w skupisku ludzi? @Bożena

Starajmy się jak najszybciej oddalić. Jeśli osoby wokół mają objawy, poprośmy żeby założyły maski. Jeśli po takim zdarzeniu my sami mamy objawy, należy zgłosić się do sanepidu i poinformować, że mogło dojść do zakażenia.

32. W internecie pojawiły się obrazki z koronasutrą, czyli seksualnymi pozycjami pozwalającymi zachować dystans między twarzami kochanków. To ma jakiś sens czy raczej jest ściemą?

To tylko żarty. Odległość pomiędzy twarzami nie wystarczy, aby seks był bezpieczny.

33. Czy komary mogą roznosić koronawirus?

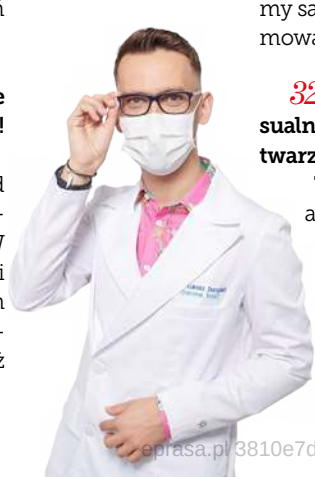
Chociaż plaga komarów przed nami, bądźmy spokojni. Nie przenoszą koronawirusa. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

W+ WIĘCEJ

#Wprost do Ciebie

Wejdź na stronę **zdrowie.wprost.pl/koronawirus** I za pomocą prostego formularza zadaj pytanie ekspertowi **ŁUKASZOWI DURAJSKIEMU** Odpowiedzi na kolejne pytania już wkrótce na łamach Wprost i na **www.wprost.pl**



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl/3810e7d88f



Katarzyna Pinkosz

ABC Zdrowia w dobie koronawirusa

Infekcję spowodowaną koronawirusem często trudno odróżnić od przeziębienia i grypy. Życie – nasze i innych – może jednak zależeć od tego, jak postąpimy, gdy dopadnie nas infekcja. Kiedy leczyć się w domu, kiedy wystarcza teleporada, kiedy konieczny jest telefon do sanepidu i jazda do szpitala?

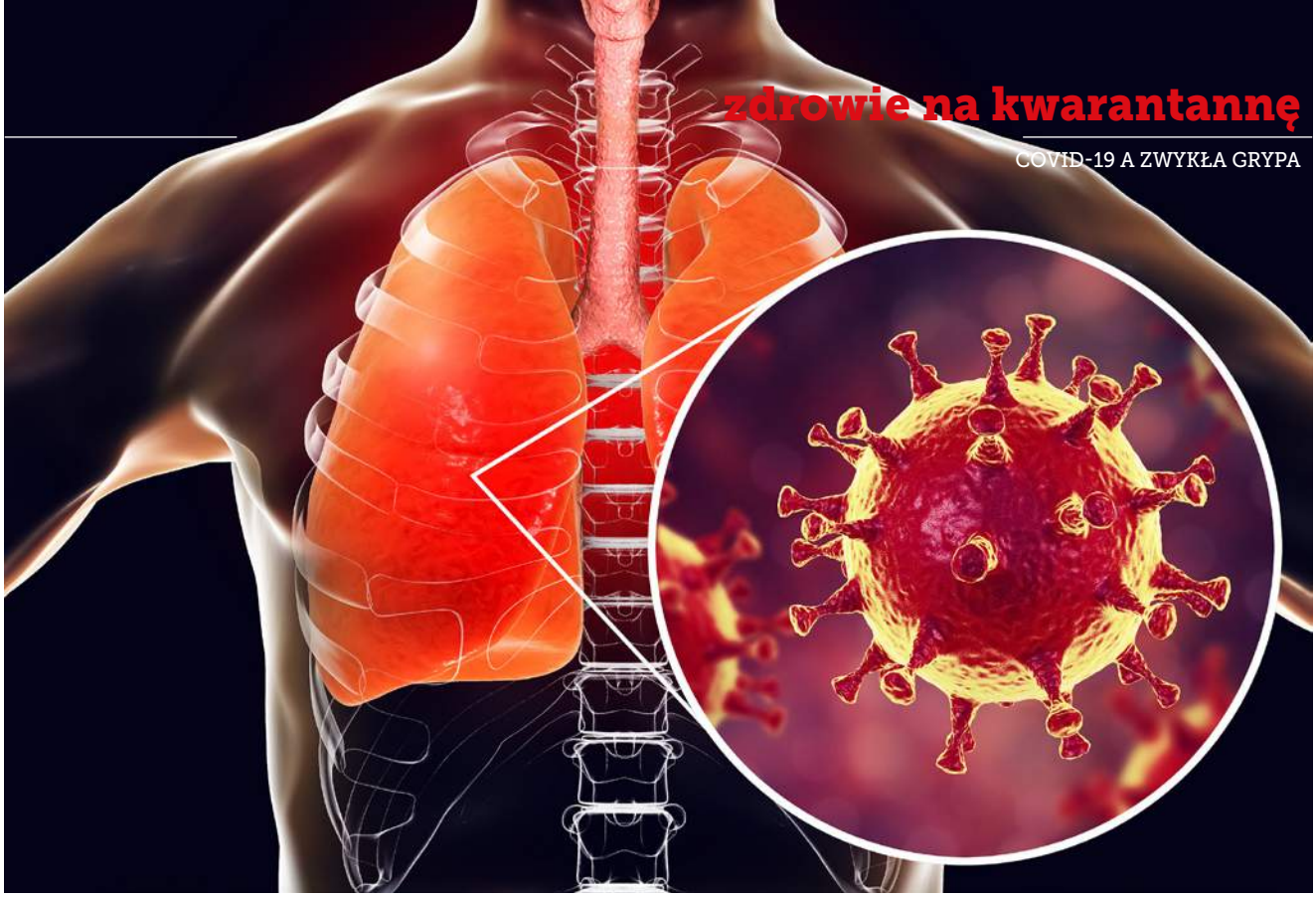
Na razie osób zakażonych koronawirusem SARS-CoV-2 jest u nas jeszcze (stosunkowo) niewiele. Jeśli porównać te dane z zachorowaniami na grypę i infekcje grypopodobne (160 tys. przypadków między 8 a 18 marca), to widać, że jest znacznie większe prawdopodobieństwo, że takie objawy jak gorączka, kaszel, katar, zmęczenie, bóle głowy i mięśni, są spowodowane grypą lub właśnie infekcją grypopodobną niż COVID-19. Przy takich objawach nie należy więc wpadać w panikę, tylko zostać w domu, a jeśli mamy obawy co do stanu zdrowia – skontaktować się z lekarzem rodzinnym. Najlepiej przez telefon, żeby nie zarażać innych i nie narażać siebie na ryzyko zakażenia innym wirusem.



OBJAWY COVID-19

Infekcja koronawirusem SARS-CoV-2 może przebiegać bardzo podobnie jak zwykła infekcja przeziębieniowa czy grypowa. Objawy zależą od indywidualnych uwarunkowań (wieku, kondycji organizmu, sposobu odżywiania), ale także prawdopodobnie od ilości wirusa, który dostał się do organizmu. U ponad 80 proc. osób objawy COVID-19 są łagodne lub stosunkowo łagodne i przypominają przeziębienie lub grypę. Są jednak pewne subtelne różnice, które pozwalają przypuszczać, jaka jest przyczyna infekcji.

eprasa.pl 3810e7d88f



W przypadku grypy objawy zwykle zaczynają się nagle: to wysoka gorączka, uczucie rozbicia, ból głowy, mięśni, gardła, suchy kaszel. Rzadko pojawia się katar. W przypadku przeziębienia pierwsze objawy to najczęściej drapanie w gardle, katar, złe samopoczucie. Kaszel (mokry) zwykle pojawia się później, podobnie jak stan podgorączkowy lub niewysoka gorączka.

W przypadku COVID-19 ok. 85 proc. chorych ma gorączkę, która zwykle narasta powoli. Częstym objawem jest też kaszel: suchy, silny, duszący – to znak, że wirus zaatakował płuca. Innymi objawami COVID-19 może być osłabienie, uczucie zmęczenia, ból głowy, mięśni, biegunka, niechęć do jedzenia. U 10-20 proc. chorych infekcja ma ciężki przebieg: pojawia się duszność, obustronne wirusowe zapalenie płuc o ciężkim przebiegu, a u części osób – niewydolność oddechowa. Niezbędny jest pobyt w szpitalu, podawanie tlenu, czasem konieczność zastosowania respiratora. 5-10 proc. chorych może wymagać wspomagania respiratorem i leczenia na oddziale intensywnej terapii.

W przypadku pojawienia się infekcji panikować nie trzeba. Trzeba jednak wiedzieć, jak nie zakażać innych i kiedy konieczny jest kontakt z lekarzem i pobyt w szpitalu.

JAK LECZYĆ SIĘ W DOBIE SARS-COV-2

W przypadku łagodnego przebiegu infekcji, gdy nie wiemy, czym została spowodowana, najlepiej leczyć się w domu objawowo. Sposób postępowania zależy jednak od tego, czy jesteśmy ogólnie osobami zdrowymi, czy znajdujemy się w grupie ryzyka ciężkiego przebiegu COVID-19 (osoby powyżej 65. roku życia, chore na cukrzycę, niewydolność serca, astmę, POCHP, choroby onkologiczne, osoby leczone immunosupresyjnie).

JEŚLI MASZ: ZŁE SAMOPOCZUCIE, KATAR, DRAPANIE W GARDLE, BÓL GARDŁA, LEKKI KASZEL, STAN PODGORĄCZKOWY

– Zostań w domu, odpoczywaj, połóż się do łóżka: daj organizmowi szansę na zwalczenie infekcji. Dużo pij (woda, ciepłe napoje, herbatki owocowe i ziołowe). Możesz zastosować domowe sposoby wspomagania organizmu (np. czosnek, imbir, miód z propolisem, witamina C). Dbaj o wietrzenie mieszkania.

– Załóż maseczkę (bawełnianą, chirurgiczną; można też zrobić maseczkę z gazy, apaszki), by nie zakażać innych.

Zapamiętaj

Teleporada czy wizyta u lekarza?

DR MICHAŁ SUTKOWSKI, SPECJALISTA MEDYCYNY RODZINNEJ, KOLEGIUM LEKARZY RODZINNYCH W POLSCE

Zalecamy przede wszystkim kontakt telefoniczny z lekarzem. Jeśli kogoś niepokoi stan zdrowia, może oczywiście przyjść do gabinetu, by zostać zbadany. Zawsze jednak podkreślam: przed wyjściem zadzwoń do przychodni! Kontakt z sanepidem jest wskazany, gdy pacjent ma objawy infekcji oraz był za granicą lub miał kontakt z osobą, u której stwierdzono lub jest wysokie ryzyko zakażenia wirusem SARS-CoV-2. Zalecam, by w takim przypadku nie jechać do przychodni, na szpitalny oddział ratunkowy (SOR) czy do szpitala na izbę przyjęć, tylko zadzwonić: do lekarza rodzinnego, stacji sanitarno-epidemiologicznej lub do szpitala. Stosujmy zasadę: najpierw zadzwońmy – lekarz lub pracownik sanepidu podpowiedzą, co robić.

eprasa.pl 3810e7d88f



zdrowie na kwarantannę

COVID-19 A ZWYKŁA GRYPA

– W przypadku przebywania w ostatnich 14 dniach za granicą w rejonach, gdzie obecnie są zachorowania na COVID-19 lub kontaktu z osobą, u której potwierdzono albo jest duże prawdopodobieństwo zakażenia SARS-CoV-2: obowiązkowa 14-dniowa kwarantanna w domu i kontakt z najbliższą stacją sanitarno-epidemiologiczną. Warto skontaktować się telefonicznie z lekarzem rodzinnym. Wskazane jest ograniczenie kontaktów z innymi domownikami, używane osobnych sztućców, noszenie maseczki, częsta dezynfekcja mieszkania (a także toalety, po skorzystaniu z niej). Wskazane byłoby wykonanie testu w kierunku koronawirusa.

JEŚLI MASZ: GORĄCZKĘ POWYŻEJ 38 STOPNI C

Gorączka oznacza naturalną odpowiedź organizmu na toksyczny bodziec. Pojawia się więcej przeciwciał odpornościowych, wzrasta produkcja interferonu, który ma działanie antywirusowe. Gorączki do 38-38,5 C stopni u osoby w dobrym stanie ogólnym nie trzeba obniżać.

– Zostań w domu, połóż się do łóżka, jak najwięcej odpoczywaj, dużo pij. Gorączkę powyżej 38,5 st. C zaleca się obniżyć za pomocą środków zawierających paracetamol.

– Noś maseczkę, żeby nie zarażać innych. W przypadku dołączenia takich objawów jak: suchy kaszel, duszność: skontaktuj się z lekarzem rodzinnym.

ZDJĘCIA: 123RF

zapamiętaj

Przy gorączce: paracetamol, nie ibuprofen

PROF. PIOTR JANKOWSKI, KARDIOLOG, KLINIKA KARDIOLOGII I ELEKTROKARDIOLOGII INTERWENCYJNEJ ORAZ NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO COLLEGIUM MEDICUM UJ

Sugestia, że ibuprofen może mieć niekorzystne działanie u osób zakażonych wirusem SARS-CoV-2, pochodzi z listu w „Lancet Respiratory Medicine", w którym przedstawiono hipotezę, że stosowanie ibuprofenu może być związane z większą podatnością na infekcję wirusem SARS-CoV-2 oraz poważniejszym jej przebiegiem. Nie została ona postawiona na podstawie badań epidemiologicznych, klinicznych ani eksperymentalnych. Dla bezpieczeństwa jednak, do czasu pojawiania się nowych wyników badań, lepiej nie stosować ibuprofenu w stanach gorączkowych w przypadku infekcji spowodowanej przez wirusa SARS-CoV-2, lub jej podejrzenia. Warto zaczynać leczenie od paracetamolu, a jeśli nie jest to skuteczne – skontaktować się z lekarzem. Według Europejskiej Agencji ds. Leków i rzecznika Światowej Organizacji Zdrowia nie ma podstaw do odstawiania ibuprofenu przez osoby przewlekle nim leczone.

Ważne telefony i adresy:

> Lista oddziałów zakaźnych: **https://www.gov.pl/web/koronawirus/lista-szpitali**

> Infolinia NFZ: **800 190 590** (całodobowo)

> **gis.gov.pl/aktualnosci/koronawirus**

– W przypadku przebywania w ostatnich 14 dniach za granicą w rejonach, gdzie obecnie jest epidemia COVID-19 lub kontaktu z osobą, u której potwierdzono albo podejrzewa się zakażenie SARS-CoC-2: konieczny kontakt z lekarzem i najbliższą stacją sanitarno-epidemiologiczną. Wskazane jest wykonanie testu w kierunku koronawirusa.

JEŚLI MASZ DUSZNOŚĆ

Może towarzyszyć zaostrzeniu chorób, takich jak astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc. Duszność jest też jednym z objawów ciężkiego przebiegu COVID-19.

– Konieczny pilny kontakt z lekarzem rodzinnym, a w przypadku występowania również gorączki – pilny kontakt ze stacją sanitarno-epidemiologiczną lub szpitalem zakaźnym. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Katarzyna Pinkosz – dziennikarka medyczna
@KatarzynaPinkos

eprasa.pl 3810e7d88f

Dorota Bardzińska



Pięć sposobów na wzmocnienie odporności

Siedzisz w domu? Wysypiaj się, ograniczaj stres związany z epidemią i zatroszcz się o siebie. W ten sposób najlepiej wspomożesz swój układ odpornościowy.

Jak w czasach epidemii poprawić swoją odporność? – Nie ma jednej prostej metody. Nic cudownie nas nie wzmocni: ani suplementy diety, ani czosnek, ani sok z marchewki, ani cytryna. Trzeba po prostu zdrowo żyć – mówi prof. dr hab. n. med. Urszula Demkow, immunolog i alergolog z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Zdrowo żyć – czyli jak?

RZUĆ PALENIE

Zaciągając się papierosem, palacz wdycha nikotynę i około pięć tysięcy innych szkodliwych substancji (w tym wiele potencjalnie rakotwórczych). Dym tytoniowy uszkadza nabłonek dróg oddechowych i sam układ oddechowy, więc palenie podwyższa ryzyko infekcji górnych dróg oddechowych, na przykład przeziębienia. W przypadku COVID-19 konsekwencje palenia mogą być wręcz zabójcze. – Palenie jest udokumentowanym czynnikiem zwiększającym ryzyko zgonu na skutek zakażeń koronawirusem – podkreśla prof. Urszula Demkow. Palenie papierosów elektronicznych również zwiększa zagrożenie.

Jeśli nie zgasiłeś jeszcze ostatniego papierosa, to poznaj inne konsekwencje palenia: podnosi prawdopodobieństwo wystąpienia nowotworów (płuca, a także m.in. krtani, żołądka, trzustki, nerki i pęcherza moczowego) i chorób krążenia. Zwiększa ryzyko impotencji u mężczyzn i wcześniejszej menopauzy u kobiet. No i przedwcześnie powoduje zmarszczki.

WYLUZUJ

Złe wiadomości, niepokój o przyszłość, pracę, dochody, strach o zdrowie własne i bliskich – wszystko to podwyższa poziom stresu. A stres – szczególnie ten przedłużający się – ma negatywny wpływ na system odpornościowy. – Powoduje długotrwałe załamanie niektórych mechanizmów odpornościowych, co może trwać miesiące, a nawet lata – mówi prof. Urszula Demkow.

Stres nie tylko znacznie utrudnia niszczenie przez limfocyty komórek zainfekowanych wirusami. Jak pisze dr Duncan Carmichael, światowej sławy specjalista w dziedzinie medycyny przeciwstarzeniowej, w książce „Młodość na dłużej" ma związek z większością chorób przewlekłych, które rujnują nasze zdrowie i zabijają nas. Odstresowanie się – podkreśla dr Carmichael – może być jedną z najważniejszych rzeczy, jakie możemy zrobić, by zachować zdrowie.

Aktywność fizyczna, głaskanie psa lub kota, gorąca kąpiel, ćwiczenia oddechowe, słuchanie muzyki, czytanie książek, oglądanie komedii, taniec, rozmowa z przyjacielem lub przyjaciółką to proste sposoby na zmniejszenie stresu. Metodą na jego

ZDJĘCIA: 123RF

eprasa.pl 3810e7d88f

uśmierzenie nie jest jednak z całą pewnością alkohol, który niekorzystnie działa na układ odpornościowy.

WYSYPIAJ SIĘ

To nie fake news: brak snu może cię wpędzić w chorobę. Ludzie, którzy przewlekłe nie dosypiają (czyli śpią do pięciu godzin w ciągu nocy), lub ci, którzy cierpią na zaburzenia snu, przy narażeniu na wirus wywołujący przeziębienie łatwiej je łapią, niż ludzie sypiający dłużej. Wykazało to badanie przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco. Długotrwałe niedobory snu spowalniają również tempo powrotu do zdrowia.

Dlaczego tak się dzieje? Brak snu negatywnie wpływa na przeciwciała i komórki zwalczające zapalenie. Co więcej, podczas snu nasz organizm wytwarza cytokiny – białka, które – mówiąc w uproszczeniu – m.in. pobudzają komórki układu odpornościowego do określonych reakcji. Naukowcy zauważyli, że niedosypianie może zmniejszać ich produkcję, a są one przecież bardzo potrzebne podczas choroby.

Nie warto zarywać nocy, bo chroniczny niedobór snu sprzyja również tyciu (czyli nadwadze i otyłości), przyczynia się do wzrostu poziomu cholesterolu, zwiększa ryzyko chorób krążenia (m.in. nadciśnienia), a także cukrzycy i choroby Alzheimera. Prawidłowy czas snu to 7-8 godzin na dobę.

RUSZAJ SIĘ

Regularna umiarkowana aktywność fizyczna podobnie jak zdrowia dieta jest podstawą zdrowego stylu życia. Poprawia ogólny stan zdrowia, a więc korzystnie wpływa także na układ immunologiczny. Zmniejsza poziom hormonów stresu i przez to również dobroczynnie działa na odporność i obniża ryzyko wielu chorób – m.in. krążenia. Pozwala zachować prawidłową masę ciała.

Niektóre doniesienia wskazują też, że regularny umiarkowany wysiłek fizyczny pomaga w walce z przeziębieniami. Z badania opublikowanego w „British Journal of Sport Medicine", w którym uczestniczyło ponad tysiąc osób, wynika, że osoby, które uprawiały sport co najmniej pięć razy w tygodniu były znacznie mniej narażone na infekcje górnych dróg oddechowych (czyli m.in. przeziębienie) w porównaniu z osobami prowadzącymi siedzący tryb życia (ćwiczyły raz w tygodniu lub rzadziej) – liczba dni, podczas których osoby aktywne chorowały na infekcje górnych dróg oddechowych w ciągu 12-tygodniowego badania była o 43 proc. niższa niż w wypadku mało aktywnych uczestników.

Nawet pozostając w domu, można codziennie wykonywać przynajmniej minimalną serię ćwiczeń; oglądając seriale, jeździć na rowerku stacjonarnym czy ćwiczyć na orbiteku.

Nie przesadzajcie jednak, bo jak wszędzie, tak i w sporcie ważny jest umiar. Naukowcy zwracają uwagę, że nadmierny wysiłek fizyczny staje się dla organizmu stresem, który upośledza układu odpornościowy.

CZY WIESZ, ŻE

Płuca to pole bitwy

PROF. URSZULA DEMKOW, IMMUNOLOG I ALERGOLOG Z WARSZAWSKIEGO UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO

Dotychczas słabo poznaliśmy relacje między koronawirusem a naszym układem odpornościowym. Wirus po raz pierwszy zaatakował człowieka prawdopodobnie w listopadzie 2019, to zbyt krótki czas, aby wiedza na temat tej interakcji mogła zostać odpowiednio pogłębiona. Układ odpornościowy w przebiegu tej infekcji odgrywa – jak się wydaje – dwojaką rolę. Z jednej strony pomaga w zwalczaniu wirusa, a z drugiej – zabija własny organizm. Ludzie, którzy umierają na skutek zakażenia koronawirusem, bardzo często umierają z powodu nadmiernej reakcji układu immunologicznego.
Potwierdzeniem tej tezy jest fakt, że bardzo małe dzieci raczej nie chorują na Covid-19, jeśli już – to przechodzą zakażenie lekko albo wręcz bez objawów - mimo że ich układ odpornościowy jest niedojrzały. Natomiast u osób dorosłych niekiedy rozwija się nadmierna odpowiedź zapalna. Płuca stają się wówczas polem bitwy między wirusem a układem odpornościowym. Rozwija się zespół znany jako ARDS (zespół ostrej niewydolności oddechowej). W przebiegu tego zespołu pęcherzyki płucne zostają zniszczone, częściowo w toku nadmiernej reakcji zapalnej inicjowanej przez układ odpornościowy.

JEDZ ZDROWO

Zdrowa, zbilansowana dieta, bogata w witaminy i mikro- oraz makroelementy, to coś, co z pewnością pozwoli utrzymać dobre zdrowie, a więc pomoże również układowi odpornościowemu. Jej podstawą powinny być różnorodne warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste. Nie powinno w niej zabraknąć bogatych w kwasy tłuszczowe omega-3 ryb, nasion roślin strączkowych, ziaren i orzechów, a także zdrowych olejów roślinnych. Za to mięso – szczególnie to czerwone i przetworzone wyroby mięsne – warto istotnie ograniczyć.

Trzeba też pamiętać o produktach obfitujących w cynk, niezbędny dla prawidłowej pracy układu immunologicznego. Duże ilości tego pierwiastka można znaleźć m.in. w pestkach dyni, kakao, fasoli, kaszy gryczanej i migdałach oraz owocach morza. Nie warto iść na skróty, łykając suplementy z cynkiem: nadmiar tego pierwiastka bardziej zaszkodzi, niż pomoże.

Nie zapominajmy też o kwaszonkach, kiszonkach, jogurtach i kefirach. Wspomogą w jelitach florę bakteryjną, której rola w utrzymywaniu odporności jest trudna do przecenienia. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Dorota Bardzińska - dziennikarka „Wprost" specjalizująca się w tematyce zdrowie, członek Sekretariatu Redakcji

eprasa.pl 3810e7d88f



Katarzyna Pinkosz

Leki, szczepionki, poszukiwania, czyli jak zwalczyć koronawirusa

Na całym świecie trwają badania nad lekami, które mogą pomóc wyleczyć COViD-19, i szczepionką, które pomoże zapobiec zakażeniom.

eprasa.pl 3810e7d85f

74-lenia pacjentka z ciężkim przebiegiem COVID-19, u której prof. Krzysztof Simon, szef Kliniki Chorób Zakaźnych i Hepatologii Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego we Wrocławiu i konsultant wojewódzki w dziedzinie chorób zakaźnych, zastosował leczenie eksperymentalne (za zgodą komisji bioetycznej i samej pacjentki) czuje się lepiej. Profesor studzi jednak emocje osób, które chciałyby usłyszeć, że jest to skuteczna terapia w ciężkim przebiegu COVID-19. – Gdy będę miał 20, 30 czy stu chorych, których stan się poprawi albo wszyscy wyzdrowieją, to będę mógł powiedzieć, że leczenie faktycznie działa i zmniejsza śmiertelność – mówi ostrożnie. Podkreśla jednak, że nie jest to terapia eksperymentalna, bo leki są zarejestrowane i stosowane w innych schorzeniach – to kombinacja jednego z leków przeciw wirusowi HIV z lekiem przeciwko malarii lub lekiem stosowanym w gorączkach krwotocznych i zakażeniach HCV.



SARS-COV-2: STOSUNKOWO ŁAGODNY, MOCNO ZAKAŹNY

Koronawirus odzwierzęcy SARS-CoV-2 jest określany jako „stosunkowo łagodny" – w stosunku do SARS (którego śmiertelność wynosiła prawie 10 proc.) czy MERS (34 proc.). Groźny okazał się przez swoją zakaźność – obecnie codziennie we Włoszech przybywa już ponad 4 tysięcy chorych, a śmiertelność wynosi tam – z powodu załamania się systemu ochrony zdrowia – 7-8 proc.

W większości przypadków jednak zakażenie SARS-CoV-2 faktycznie przebiega stosunkowo łagodnie, przypomina przeziębienie lub grypę. Zwykle jest to narastająca gorączka, suchy kaszel, zmęczenie, bóle głowy, uczucie rozbicia, czasem także katar, biegunka, niechęć do jedzenia. W takich przypadkach wystarczy izolacja chorego, by nie zarażał innych, i leczenie wspomagające, objawowe.

Niepokojące jest to, że wirus od początku atakuje płuca – w obrazach tomograficznych zmiany są widoczne nawet u osób zakażonych, które nie mają jeszcze objawów infekcji. U 10-20 proc. chorych, najczęściej z grup ryzyka, infekcja ma przebieg ostry: dochodzi do obustronnego zapalenia płuc, pojawia się duszność, a u części osób także niewydolność oddechowa. Konieczne jest podawanie tlenu, a często wsparcie oddechu respiratorem lub użycie aparatu do zewnętrznego natlenowania krwi (ECMO).

NASTĘPSTWA COVID-19

Jednak niebezpieczeństwem COVID-19 jest nie tylko zgon. W płucach, które atakuje wirus, u części osób pojawia się zwłóknienie, które może postępować nawet mimo wyleczenia. Wirus atakuje też serce i nerki, prowadząc do ich uszkodzenia i niewydolności.

W przypadku dużej liczby zachorowań, jak we Włoszech, system ochrony zdrowia nie jest w stanie dać sobie sobie rady z epidemią. Brakuje nie tylko respiratorów, ale też personelu medycznego – stąd tak duża liczba zgonów. I stąd gorączkowe poszukiwanie leków i szczepionek, które byłyby skuteczne przeciw wirusowi.

WHO: TAK - DLA LEKÓW PRZECIW INNYM WIRUSOM

Dotychczas nie ma leków nakierowanych na SARS-CoV-2, choć w laboratoriach na całym świecie prace nad nimi trwają. Z powodu braku leków działających ściśle przeciw wirusowi WHO wydała zgodę na zastosowanie takich, które sprawdziły się w innych zakażeniach. Najczęściej są wykorzystywane leki stosowane przeciw HIV, HCV (zapalenie wątroby typu C), wirusowi Ebola, ale także stosowane w reumatoidalnym zapaleniu stawów czy malarii. Lekarze, którzy znajdują się „na pierwszej linii frontu", mając do wyboru: nie dać pacjentowi w ciężkim stanie nic lub wypróbować terapię, która może zadziałać, często uciekają się do tej ostatniej deski ratunku.

– Zmienność wirusa SARS-CoV-2 nie jest tak duża, jak wirusa HIV lub HCV. Powinno to ułatwić znalezienie środków leczenia. Wiedza na temat tego wirusa już jest stosunkowo duża z powodu wcześniejszych epidemii SARS i MERS, mamy też ogromny postęp biologii molekularnej.

Wirus od razu atakuje płuca. Tomografia pokazuje zmiany nawet u zakażonych bez objawów infekcji

eprasa.pl 3810e7d88f

To może umożliwić powstanie szczepionki lub terapii – uspokaja prof. Krystyna Bieńkowska-Szewczyk, kierownik Zakładu Biologii Molekularnej Wirusów Międzyuczelnianego Wydziału Biotechnologii Uniwersytetu Gdańskiego i Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. To wszystko prawda, jednak procesy rejestracji mogą potrwać, a leki są potrzebne już dziś. – Dlatego próbujemy wykorzystywać leki, które już są zarejestrowane, tylko w innych wskazaniach. Opieramy się głównie na doświadczeniach lekarzy z Chin i Włoch. Leczymy tym, co mamy – mówi prof. Krzysztof Simon.

LEKI NA MALARIĘ, HIV, EBOLĘ

Kilka dni temu Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych do wskazań dla leku polskiej firmy, wykorzystywanego głównie w leczeniu malarii, dopisał nowe: leczenie wspomagające w zakażeniach koronawirusami typu beta, m.in. SARS-CoV-2.

– Chlorochina to pochodna klasycznej chininy, znanej nam wszystkim z książki „W pustyni i puszczy" Henryka Sienkiewicza. Wielokrotnie okazywało się, że znany od wielu lat lek jest skuteczny w zupełnie nieoczekiwanym, nowym wskazaniu. Wiedzieliśmy, że chlorochina ma działanie przeciwwirusowe, hamuje namnażanie się szeregu wirusów, w tym koronawirusów. Jej właściwości przeciwwirusowe były wcześniej testowane m.in. w badaniach nad HIV – podkreśla prof. Krzysztof J. Filipiak, farmakolog kliniczny, kardiolog i internista z Centralnego Szpitala Klinicznego Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego WUM. Chlorochina była wcześniej podawana w Chinach i Korei Południowej chorym na COVID-19. – Dane chińskie i koreańskie wskazują, że u zakażonych pacjentów, którzy otrzymywali takie leczenie, gorączka była niższa, czynność płuc szybciej wracała do normy, szybciej też organizm pozbywał się wirusa. Lek niewątpliwie skraca okres ostrej fazy choroby. W obrazach tomograficznych płuc obserwowane zmiany były łagodniejsze, a pacjenci szybciej wracali do zdrowia – dodaje prof. Filipiak.

45
zdrowych dorosłych osób będzie testować szczepionkę przeciw SARS-CoV-2 opracowaną przez firmę Moderna

W płucach części chorych na COVID-19 pojawia się zwłóknienie. Koronawirus atakuje też serce i nerki, prowadząc do ich uszkodzenia i niewydolności

Lek wytwarza polska firma, która obecnie, żeby zwiększyć produkcję, pracuje na trzy zmiany. Leku jednak nie ma w aptekach: całość na razie ma być dystrybuowana zgodnie z zapotrzebowaniem Ministerstwa Zdrowia i Agencji Rezerw Materiałowych. – Polska jest pierwszym krajem Europy, który oficjalnie uznał takie leczenie. To bardzo dobrze. Nie ma jednoznacznych badań, kiedy powinno się włączać chlorochinę do leczenia, jednak prawdopodobnie już przy pierwszych objawach płucnych zakażenia COVID-19. W Wielkiej Brytanii planowane jest podawanie jej profilaktyczne u 10 tys. osób, m. in. lekarzy. Celem ma być potwierdzenie skuteczności i bezpieczeństwa leczenia w prewencji COVID-19 – mówi prof. Filipiak.

W normalnych warunkach poszerzenie wskazań rejestracyjnych leku odbywa się na podstawie zaplanowanych, prospektywnych, randomizowanych, kontrolowanych, wieloośrodkowych badań klinicznych. – Nie mamy do czynienia z „normalnym warunkami". Trzeba działać szybko i niestandardowo: wszystkie siły i środki powinny być uruchomione, aby zmniejszyć lub chociaż spowolnić skalę zakażeń. Liczymy na to, że dzięki takiemu leczeniu będzie mniejsza liczba powikłań, mniej pacjentów musiało być leczonych w szpitalu czy na Oddziale Intensywnej Opieki Medycznej i mieć zastosowany respirator. Trudno sobie wyobrazić „zaplanowane, prospektywne" badania wśród chorych zakażonych w pandemii tak zaraźliwym patogenem jak COVID-19. Tym bardziej wdzięczni jesteśmy chińskim i koreańskim lekarzom za przeprowadzenie badań klinicznych nad chlorochiną – dodaje prof. Filipiak.

10 TYS.
osób w Wielkiej Brytanii ma przyjąć profilaktycznie chlorochinę w celu potwierdzenia skuteczności w prewencji COVID-19

16 marca we Francji zakończyło się badanie, które potwierdziło skuteczność leczenia COVID-19 innym lekiem stosowanym w malarii, a także w reumatoidalnym zapaleniu stawów (hydroksychlorochina). Lek podawano z jednym z antybiotyków (osłonowo, by zabezpieczyć przed rozwojem bakteryjnego zapalenia płuc). Badanie przeprowadzono u 36 pacjentów (sześciu nie miało objawów infekcji, 22 miało objawy górnych dróg oddechowych, a ośmiu – zapalenia płuc). Wyniki są bardzo dobre: po sześciu dniach wszyscy pozbyli się wirusa. – SARS-CoV-2 po zakażeniu wnika do komórek wyścielających drogi oddechowe, w tym również do płuc. Wprzęga swoje RNA do produkcji białka: polimerazy, które potem zaczyna powielać oryginalne RNA wirusa, co pozwala na jego szybkie mnożenie. Cynk mógłby zablokować polimerazę, jednak nie może się on dostać do komórki. Te leki – chlorochina, hydroksychlorochina – tworzą jakby bramkę, przez którą cynk może się dostać do komórki – tłumaczy dr Marian Ołpiński, pediatra i hematolog.

Prof. Krzysztof Simon u swoich pacjentów w stanie ciężkim (za ich zgodą oraz za zgodą komisji bioetycznej) stosuje leczenie skojarzone. – To preparat złożony zawierający lopinawir i rytonawir (lek stosowany w zakażeniach HIV), rybawiryna (stosowana w gorączkach krwotocznych oraz zakażeniach HCV) lub chlorochina. Mam nadzieję, że takie postępowania poprawi rokowanie chorych w ciężkim

eprasa.pl 3810e7d88f

stanie – dodaje prof. Simon. Taką terapię stosuje u kilku pacjentów.

Z Włoch pojawiały się obiecujące doniesienia dotyczące korzystnych efektów zastosowania leku stosowanego w reumatoidalnym zapaleniu stawów (tocilizumab). Z Chin – informacje o zastosowaniu leku przeciwgrypowego, który był również wypróbowywany przeciw wirusowi Ebola (favipiravir). Te badania przeprowadzano w Wuhanie i Shenzhen z udziałem 340 pacjentów, którzy szybciej pozbywali się wirusa, a w zdjęciach rentgenowskich widać było też poprawę stanu płuc. Jednak Japończycy, którzy stosowali tę samą substancję czynną, doszli do wniosku, że takie leczenie jest skuteczne we wczesnych stadiach choroby.

– Największe nadzieje budzi inny lek przeciw wirusowi Ebola (remdesivir) – mówi prof. Krzysztof Simon. – Jest on obecnie bardzo intensywnie badany w USA i Włoszech w leczeniu ciężkich stanów zakażeń COVID-19. Może być zdecydowanie bardziej skuteczny, ponieważ jest ściśle ukierunkowany na struktury, które odpowiadają za mnożenie się SARS-CoV-2. Ten lek byłby również do wczesnego podania u pacjentów, którzy są zagrożeni ciężkim przebiegiem zakażenia, czyli osób starszych i tych, którzy mają cukrzycę, niekontrolowane nadciśnienie tętnicze, choroby nowotworowe, kardiologiczne – dodaje.

NOWE LEKI ANTY-SARS-COV-2

Firmy biotechnologiczne intensywnie poszukują nowych leków, nakierowanych konkretnie na SARS-CoV-2, jednak ich stworzenie i wprowadzenie na rynek może potrwać. – Każdy wirus ma w swoim składzie słabe punkty, na które można oddziaływać, jednak środki oddziałujące mogą mocniej działać na naszą komórkę niż na wirusa – tłumaczy prof. Władysław Gut, wirusolog. – Leki wypracowuje się latami, a potem się szlifuje, dokonując modyfikacji, jeśli jest na to czas. Jeżeli epidemia nadal by się rozszerzała i nadal rosłaby śmiertelność, to zapewne procesy rejestracyjne byłyby gwałtownie skrócone. Potrzebujemy leku jak najszybciej, jednak równie ważne jest bezpieczeństwo: nie możemy stworzyć sytuacji, że wyleczymy pacjenta z SARS-CoV-19, ale doprowadzimy go do inwalidztwa – zastrzega.



Jednym z pomysłów na szybkie wdrożenie leczenia jest podawanie przeciwciał zawartych w surowicy krwi osób, które wyleczyły się z COVID-19, osobom zdrowym, by zapobiec zachorowaniu, lub chorym w celu leczenia. Podobne metody były stosowane do powstrzymywania wybuchu epidemii odry, polio i grypy, a na niewielką skalę także podczas epidemii SARS. Tę metodę również stosowano w leczeniu eksperymentalnym w Chinach.

SZANSE NA SZCZEPIONKI

Równolegle z poszukiwaniami leków w laboratoriach wielu krajów trwają prace nad szczepionką, która mogłaby zabezpieczyć przed kolejnymi zachorowaniami i rozprzestrzenianiem się wirusa. Na razie w najbardziej zaawansowanym stadium jest szczepionka firmy Moderna – mRNA-1273. Testowanie na ludziach rozpoczęło się kilka dni temu w Stanach Zjednoczonych: pierwsze testy objęły 45 zdrowych dorosłych osób w wieku 18-55 lat. Uczestnicy badania mają dostać dwie dawki w odstępie 28 dni. Pominięto etap badań przedklinicznych. Za pomocą metod inżynierii genetycznej naukowcy otworzyli fragment kwasu RNA, odpowiedzialny za produkcję białka wirusa, które umożliwia mu wnikanie do ludzkich komórek, a potem skłonienie ich do produkowania białka wirusa, co umożliwia jego namnażanie. Szczepionka ma sprowokować do odpowiedzi układ odpornościowy, by był gotowy, gdyby wirus zaatakował organizm. Jeśli testy się powiodą, szczepionka – przy przyspieszonych procesach rejestracyjnych – ma szansę znaleźć się na rynku najwcześniej na jesieni. Również na jesień zapowiada możliwość stworzenia szczepionki niemiecka firma CureVac – w tym przypadku również wszystko zależy od wyników badań, testów bezpieczeństwa oraz skrócenia procedur wprowadzenia wakcyny na rynek.

Zarówno nowe leki, jak szczepionki to jednak kwestia wielu miesięcy, a może lat. Dziś próbuje się gasić pożar dostępnymi lekami. Na razie jedyną strategią, która sprawdza się w walce z wirusem SARS-CoV-2, jest jednak izolacja chorych, samoizolowanie się osób, które miały kontakt z zakażonymi, ale nie mają objawów, zachowanie dystansu 1-2 metrów od innych osób, noszenie maseczek, dbanie o higienę. Oraz o własną odporność. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Katarzyna Pinkosz – dziennikarka medyczna
@KatarzynaPinkos

ZDJĘCIA: 123RF

eprasa.pl 3810e7d88f

eBook

ZDROWIE.WPROST.PL

KORONAWIRUS

NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

Jak się chronić? • Mity o koronawirusie
Najczęściej zadawane pytania
Objawy • Leczenie • Kwarantanna



Zbiór materiałów opublikowanych w serwisach
wprost.pl oraz zdrowie.wprost.pl

16 marca 2020 r.

eprasa.pl 3810e7d88f

Spis treści

1. Koronawirus – co to jest? 3
2. Koronawirus – objawy, czas inkubacji 4
3. Koronawirus – jak się przed nim chronić? 6
4. Podejrzewam, że jestem zarażony. Co robić? 10
5. Koronawirus – leczenie 11
6. Kwarantanna – zasady 13
7. FAQ. Koronawirus – najczęściej zadawane pytania 17
8. Jakie są najczęstsze mity o koronawirusie SARS-CoV-2? 22
9. Gdzie szukać informacji? 24

eprasa.pl 3810e7d88f

1. Koronawirus – co to jest?

Koronawirus z Wuhan oznaczony skrótem SARS-CoV-2 wywołuje chorobę COVID-19. Objawy zakażenia obejmują gorączkę, kaszel, duszności, ból mięśni, zmęczenie. Badania RTG klatki piersiowej chorych wykazują typowe cechy wirusowego zapalenia płuc z rozlanymi obustronnymi naciekami. Co wiadomo o chorobie i jaki jest zasięg epidemii?

Koronawirus SARS-CoV-2 wywołujący chorobę COVID-19 stał się w przeciągu zaledwie kilku dni prawdziwym postrachem mieszkańców wszystkich regionów świata – zaledwie przez pierwszy tydzień ogólnoświatowego obiegu informacji o COVID-19, znanym wcześniej jako 2019-nCoV wśród społeczności medycznej – zakażeniu uległo 2000 osób, a ponad 50 zmarło. WHO już przewidywała, że na świecie pojawi się „wirus x", który zdziesiątkuje ludzkość – istnieją podejrzenia, że to właśnie ten najnowszy rodzaj koronawirusa będzie odpowiedzialny za zmniejszenie całkowitej populacji. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, z powodu koronawirusa SARS-CoV-2 na całym świecie zachorowało ponad 169 tys. osób, a ponad 6500 zmarło (dane na 16.03.2020 godz.8:30). 4 marca Ministerstwo Zdrowia poinformowało o pierwszym przypadku koronawirusa w Polsce.

Koronawirusy to nazwa ogólna wirusów z podrodziny Coronavirinae występujących w czterech rodzajach: alfa-, beta-, delta- i gamma-. Nosicielami tych wirusów są z reguły ssaki lub ptaki. Ciężko wyhodować je w warunkach laboratoryjnych. W historii medycyny źródłem koronawirusów okazał się także człowiek, zwłaszcza w przypadku głośnej przed kilkunastoma laty epidemii wyjątkowo groźnego SARS. Niewiele lat później świat obiegła wieść o wirusie MERS. Koronawirusy występują często i mają tendencję do mutowania na poziomie genomu w różne formy.

Czym objawia się ten wirus, dlaczego jest taki groźny, skąd wziął się na świecie? Jak się przed nim ustrzec, a jeśli już zachorujemy – jakie są szanse wyleczenia? O tym jest dalsza część tego krótkiego e-booka zawierającego najważniejsze informacje.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA E-BOOKA
I BIEŻĄCYCH INFORMACJI DOTYCZĄCYCH KORONAWIRUSA:

Zachęcamy do bieżącego śledzenia wiadomości publikowanych w serwisie wprost.pl oraz na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego https://gis.gov.pl/ i w specjalnej rządowej witrynie poświęconej koronawirusowi https://www.gov.pl/web/koronawirus.

eprasa.pl 3810e7d88f

2. Koronawirus – objawy, czas inkubacji

Jakie są najczęstsze objawy choroby?

Zakażenie koronawirusem może powodować objawy typowe dla grypy. Dlatego też należy zwracać szczególną uwagę na przypadki, kiedy z nagła pojawia się gorączka, katar, kaszel, ogólne osłabienie organizmu, bóle głowy i mięśni oraz pewnego rodzaju rozbicie. Jednak chińska agencja informacyjna Xinhua przekazała wieści od tamtejszych specjalistów w zakresie medycyny, że pierwszymi objawami obecności koronawirusa w organizmie mogą być również problemy po stronie układu pokarmowego, a zatem kłopoty z trawieniem. Wirus może również negatywnie wpływać na narząd wzroku.

Najnowsze badania z Johns Hopkins University wykazały, że COVID-19 ma średni okres inkubacji 5,1 dni, co oznacza, że 14-dniowy okres kwarantanny zalecany przez CDC to strzał w dziesiątkę. W obliczu nowego koronawirusa eksperci ds. zdrowia muszą podejmować ważne decyzje w oparciu o ograniczone wiadomości. Na początku wybuchu epidemii swoje rekomendacje ustalali na podstawie doświadczeń z wcześniejszymi, poznanymi już wirusami i koronawirusami. Rosnąca liczba zakażeń na całym świecie dostarcza jednak nowych wiadomości, a naukowcy nieustannie prowadzą i rozpoczynają nowe badania.

Jaki jest średni czas inkubacji koronawirusa?

Zespół naukowców z Johns Hopkins przeanalizował 181 przypadków COVID-19 poza prowincją Hubei w Chinach przed 24 lutego tego roku. Rejestrując czas możliwej ekspozycji, pojawienia się objawów, wystąpienia gorączki i wykrycia przez władze dla każdego przypadku, zespół stworzył model rozkładu okresu inkubacji. Mówiąc prościej, okres inkubacji to czas między wystawieniem na chorobę a rozpoczęciem objawów. Zwykle dzieje się to przed okresem zaraźliwym, kiedy istnieje prawdopodobieństwo, że zarazisz się chorobą. Nie wiemy jeszcze, jak zaraźliwy jest koronawirus, gdy ludzie nie wykazują objawów, jednak pojawiło się kilka doniesień o ludziach przenoszących wirusa bez wykazywania objawów. Biorąc to pod uwagę, podobnie jak w przypadku innych koronawirusów, znacznie bardziej prawdopodobne jest przeniesienie wirusa na inną osobę podczas kaszlu lub kichania. Zespół Johns Hopkins stwierdził, że mniej niż 2,5 procent zarażonych wykaże objawy w ciągu 2,2 dni; szacowany średni okres inkubacji wynosił 5,1 dni; a 97,5 procent pokaże objawy w ciągu 11,5 dnia. „Na podstawie naszej analizy publicznie dostępnych danych, obecne zalecenie 14 dni na aktywne monitorowanie lub kwarantannę jest uzasadnione", mówi epidemiolog Justin Lessler z Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. Tego rodzaju badania są niezwykle pomocne dla specjalistów od chorób zakaźnych, którzy podejmują decyzje dotyczące koronawirusa. Istnieją obawy, że okres inkubacji nie jest wystarczająco długi, po tym, jak inne zespoły badaczy odkryły okresy inkubacji trwające do 19 i 24 dni. Konieczne będą dalsze badania - z większymi grupami ludzi - w celu potwierdzenia, czy dłuższe okresy inkubacji mogą stanowić problem dla naszych obecnych zasad dotyczących kwarantanny.Badanie zostało opublikowane w Annals of Internal Medicine.

eprasa.pl 3810e7d88f

Jak długo koronawirusy pozostają na powierzchniach nieożywionych?

Według badań opublikowanych wcześniej w tym miesiącu te ludzkie koronawirusy, takie jak SARS i MERS, utrzymują się na powierzchniach nieożywionych – w tym na powierzchniach metalowych, szklanych lub plastikowych – nawet przez dziewięć dni, jeśli powierzchnia ta nie została zdezynfekowana. Czyszczenie zwykłymi produktami gospodarstwa domowego może mieć znaczenie, według badań, w których stwierdzono również, że ludzkie koronawirusy „można skutecznie dezaktywować poprzez procedury dezynfekcji powierzchni za pomocą 62-71% etanolu, 0,5% nadtlenku wodoru lub 0,1% podchlorynu sodu" lub wybielacza w obrębie jednej minuty. Nowe badania obejmowały analizę 22 wcześniej opublikowanych badań nad koronawirusami, które, jak mają nadzieję naukowcy, mogą pomóc w uzyskaniu wglądu w nowy koronawirus.

– Opierając się na aktualnie dostępnych danych, polegałbym przede wszystkim na danych dotyczących koronawirusa SARS, który jest najbliższy nowemu koronawirusowi – z 80 proc. podobieństwem sekwencji – wśród testowanych koronawirusów. W przypadku koronawirusa SARS zakres trwałości na powierzchni to mniej niż pięć minut do dziewięciu dni. Jednak bardzo trudno jest ekstrapolować te odkrycia na nowy koronawirus ze względu na różne szczepy, miana wirusa i warunki środowiskowe, które były testowane w różnych badaniach oraz brak danych na temat samego nowego koronawirusa. Potrzebne są dalsze badania z wykorzystaniem kultur nowego koronawirusa, aby ustalić czas, w którym może on przetrwać na powierzchniach – powiedział dr Charles Chiu, profesor chorób zakaźnych na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Francisco i dyrektor USCF-Abbott Viral Diagnostics and Discovery Center, który nie był zaangażowany w nowe badanie.

eprasa.pl 3810e7d88f

3. Koronawirus – jak się przed nim chronić?

Zalecenia organizacji rządowych, w tym Głównego Inspektoratu Sanitarnego podają, że główną formą ochrony przed infekcją koronawirusem jest zachowywanie podstawowych zasad higieny osobistej. W przypadku, gdy pojawia się odruch kichania, należy kichnąć w chusteczkę lub w zgięcie ręki w łokciu, a następnie dokładnie umyć ręce wodą z mydłem bądź z wykorzystaniem środka dezynfekującego na bazie alkoholu. Warto generalnie postawić na częste mycie rąk, a przy tym stosowanie ręczników jednorazowych. Należy ponadto unikać kontaktu z osobami, które przejawiają objawy grypopodobne lub inne wskazujące na możliwość zakażenia koronawirusem oraz powstrzymać się od kontaktów ze zwierzętami.

ZALECENIA WHO:

1. **Regularnie myj ręce**

   Podstawowym zachowaniem, które może pomóc uniknąć zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2 jest regularne mycie rąk mydłem z wodą bądź środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu. Wirus może być przenoszony przy okazji dotknięcia zakażonych powierzchni lub przez kontakt z osobami chorymi. Dlatego też ważne jest, by myć ręce, ilekroć wracamy z miejsca publicznego, gdzie mieliśmy do czynienia z powierzchniami, których mogły dotykać także inne osoby.

2. **Czyść powierzchnie, których dotykasz**

   Koronawirus SARS-CoV-2 jest wirusem osłonkowym, podatnym na działanie wszystkich rozpuszczalników lipidów. Należy pamiętać również o regularnym czyszczeniu takich miejsca jak powierzchnia biurka, stół, czy blaty kuchenne.

3. **Sięgaj po sprawdzone informacje**

   Światowa Organizacja Zdrowia przypomina, by wiedzę o koronawirusie czerpać ze sprawdzonych źródeł, takich jak właśnie WHO, krajowe agencje i inspektoraty zajmujące się ochroną zdrowia czy personel medyczny.

4. **Unikaj podróży, jeśli masz te objawy**

   Osoby, u których występuje gorączka bądź kaszel, powinny unikać podróży. Jeżeli zaczniemy u siebie obserwować niepokojące symptomy, gdy znajdujemy się w trasie, powinniśmy natychmiast poinformować o tym załogę bądź obsługę.

eprasa.pl 3810e7d88f

6. Kichaj we właściwy sposób

Koronawirus rozchodzi się m.in. drogą kropelkową. Kichając, należy zastawiać usta i nos chusteczką bądź rękawem, by zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa. Zużytą chusteczkę higieniczną należy natychmiast wyrzucić do kosza na śmieci, a także umyć ręce.

7. Osoby po 60-tce i chore są szczególnie narażone

Szczególnie dbać powinny o siebie osoby po 60. roku życia i cierpiące na inne schorzenia takie jak cukrzyca, czy niewydolność sercowo-naczyniowa. W związku z niższą odpornością, są one bowiem bardziej narażone na zakażenie koronawirusem. W niektórych przypadkach wskazane jest podjęcie przez takie osoby dodatkowych środków bezpieczeństwa jak unikanie zatłoczonych miejsc.

8. Jeśli zauważysz symptomy, postępuj w ten sposób

WHO przypomina, by w przypadku zaobserwowania u siebie objawów mogących wskazywać na zakażenie koronawirusem, postępować zgodnie z wytycznymi i skontaktować się telefonicznie z lekarzem bądź wskazaną w danym kraju jednostką odpowiedzialną za walkę z chorobami zakaźnymi. Polski Główny Inspektor Sanitarny radzi, by osoby, które w ciągu ostatnich dni były we Włoszech, Chinach, Iranie lub innym kraju, gdzie występuje podwyższone zagrożenie koronawirusem, oraz zaobserwowały u siebie objawy, takie jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem: bezzwłocznie, telefonicznie powiadomiły stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosiły się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

9. Zasady izolacji w domu

W wielu krajach wobec lżej chorych stosuje się izolację domową. We Włoszech w takich warunkach leczonych jest ponad 50 proc. pacjentów. W takiej sytuacji należy izolować się od innych członków rodziny, także podczas posiłków, korzystać z osobnych talerzy, sztućców i innych przedmiotów codziennego domu.

10. Duszności – wezwij pomoc

W razie duszności należy wezwać pomoc medyczną, szczegółowo informując o swoim stanie i przebytych ostatnio podróżach.

11. Niepokój jest naturalny

"To normalne i zrozumiałe, że czuje się niepokój, szczególnie jeśli mieszka się w kraju lub żyje się w społeczności, która została dotknięta koronawirusem" - podkreśla WHO. Aby uniknąć paniki, ludzie powinni czerpać informacje ze sprawdzonych źródeł i dyskutować, jak na poziomie lokalnym - w szkole, pracy, miejscu modlitwy - zadbać o wspólne bezpieczeństwo.

eprasa.pl 3810e7d88f

PODSTAWOWA ZASADA OCHRONY - HIGIENA

5 WSKAZÓWEK DOTYCZĄCYCH PRAWIDŁOWEGO UŻYTKOWANIA ŻELI DEZYNFEKUJĄCYCH DO RĄK:

1. **Stosuj jako uzupełnienie mycia rąk**

   Jeśli pracujesz w warunkach szpitalnych, w zamkniętym otoczeniu lub w miejscu, w którym masz kontakt z wieloma ludźmi, sensowne jest stosowanie środków dezynfekujących do rąk oprócz mycia rąk – szczególnie w sezonie grypowym lub w obliczu epidemii koronawirusa.

2. **Miej go zawsze przy sobie**

   Dobrze jest też mieć taki środek pod ręką (dosłownie), gdy zdarzają się momenty, w których dostęp do bieżącej wody jest niemożliwy, na przykład w samochodzie lub w transporcie publicznym.

3. **Zwracaj uwagę na skład**

   Jeśli chodzi o to, czego powinieneś szukać, musisz znaleźć coś z co najmniej 60% zawartości alkoholu.

4. **Pamiętaj o nawilżeniu rąk**

   Pamiętaj, aby nawilżyć dłonie po użyciu żelu, ponieważ środek dezynfekujący do rąk może być dość ostry dla dłoni i wysuszający. Dlatego wiele marek proponuje także np. kremy nawilżające, dzięki czemu nie kończy się na popękanych dłoniach.

5. **Zachowaj rozsądek**

   Bądź bardzo ostrożny i nie używaj środka dezynfekującego jako głównego źródła zapobiegania wirusowi.
   To nie kosztuje zbyt wiele, ani tym bardziej nie jest wymagające czy trudne. Ponadto mycie rąk jest najlepszym sposobem, aby zarówno zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa, jak i by zapobiec zachorowaniu. Warto przy tym pamiętać, by w obliczu epidemii unikać także dotykania twarzy (szczególnie oczu, nosa i ust).
   Więc chociaż mycie rąk jest wciąż najlepszą metodą, ich dezynfekcja jest nadal użyteczna, gdy pojawia się taka potrzeba.

eprasa.pl 3810e7d88f

UNIKAJ DOTYKANIA TWARZY, ZWŁASZCZA OKOLIC UST, NOSA I OCZU

Eksperci twierdzą, że najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić, jest zaprzestanie dotykania nosa, oczu i ust. Jednak wielu uważa, że nie mogą rzucić tego nałogu. Według Kevina Chapmana, psychologa i dyrektora Kentucky Center for Anxiety and Related Disorders, skłonność do dotykania własnej twarzy jest niezwykle powszechnym nawykiem, ponieważ podświadome dotykanie twarzy świadczy o tym, że wysyłasz ludziom w pobliżu ciebie sygnał, że jesteś świadomy swojej osoby.

Pomocne może być ustawienie przypomnienia telefonicznego lub zajęcie rąk.

Chapman zasugerował elastyczne podejście. Zamiast mówić sobie: „dzisiaj nie będę publicznie dotykać twarzy", powiedzcie sobie: „muszę być bardziej świadomy dotykania dziś mojej twarzy". Powiedział też, aby ustawić przypomnienie telefoniczne i zawsze pamiętać o tym. Odwrócenie nawyków jest z pewnością możliwe i wymaga praktykowania umiejętności przeprogramowania własnych tendencji do działania.

eprasa.pl 3810e7d88f

4. Podejrzewam, że jestem zarażony. Co robić?

Masz uzasadnione obawy, że jesteś zakażony nowym koronawirusem? Nie zgłaszaj się do przychodni. Zadzwoń do najbliższej stacji sanepidu lub zgłoś się na oddział zakaźny w szpitalu. Nie korzystaj z transportu publicznego!

Co może uzasadniać podejrzenie zakażenia koronawirusem?

- Objawy przypominające infekcję grypową: temperatura powyżej 38 stopni Celsjusza, kaszel, duszności oraz
- Kontakt z osobą zakażoną koronawirusem lub przebywanie w ciągu ostatnich dwóch tygodni na terenie ogniska zakażeń

WAŻNE KONTAKTY

Infolinia NFZ

Telefon: 800 190 590

bezpłatna infolinia NFZ jest czynna całą dobę,
przez 7 dni w tygodniu

Główny Inspektor Sanitarny

Listę oddziałów znajdziesz na stronie: https://gis.gov.pl/mapa/

eprasa.pl 3810e7d88f

5. Koronawirus – leczenie

13 marca br. Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych wydał pozytywną decyzję w sprawie zmiany do pozwolenia na dopuszczenie do obrotu dla produktu leczniczego ARECHIN (Chloroquini phosphas), 250 mg, tabletki, polegającą na dodaniu nowego wskazania terapeutycznego: Nowe wskazanie brzmi: „Leczenie wspomagające w zakażeniach koronawirusami typu beta takimi jak SARS-CoV, MERS-CoV i SARS-CoV-2" oraz związanego z nim dawkowania produktu leczniczego. Uzasadnienie zostało oparte na analizie danych pochodzących z dotychczas opublikowanych danych klinicznych.

Zarejestrowane dawkowanie:

- Zakażenia koronowirusami typu beta.
- Zwykle 500 mg dwa razy dziennie po 1 tabletce (250 mg) 7 do 10 dni, nie dłużej niż 10 dni.
- W uzasadnionych przypadkach dwa razy dziennie po 2 tabletki (500 mg) przez 7 do 10 dni, nie dłużej niż 10 dni.

Produkt jest wytwarzany w zakładach produkcyjnych Adamed Pharma w Polsce i będzie dostępny dla pacjentów wymagających leczenia tym produktem. Adamed Pharma, polska firma farmaceutyczna, będąc firmą społecznie odpowiedzialną, zabezpieczyła zapas produktu na potrzeby Ministerstwa Zdrowia oraz Agencji Rezerw Materiałowych. Produkt będzie dystrybuowany do pacjentów zgodnie z dyspozycjami Ministra Zdrowia.

Leczenie objawowe może być prowadzone z wykorzystaniem takich metod, jak:

- środki przeciwbólowe,
- syrop lub inne leki na kaszel,
- odpoczynek,
- przyjmowanie płynów.

Jeśli lekarz uzna, że możesz być leczony w domu, może udzielić ci specjalnych instrukcji, takich jak konieczność odizolowania się od rodziny na czas choroby i pozostanie w domu przez pewien czas. Jeśli jesteś bardzo chory, może być konieczne leczenie w szpitalu.

eprasa.pl 3810e7d88f

Leczenie powikłań

Szwajcarska firma medyczna Roche uzyskała zgodę od Chin na przeznaczenie do leczenia pacjentów z poważnymi powikłaniami po COVID-19 leku przeciwzapalnego Actemra (tocilizumab).

W najnowszych wytycznych dotyczących leczenia komisja podała, że lek biologiczny Actemra (tocilizumab) może być stosowany w leczeniu pacjentów z koronawirusem z ciężkim uszkodzeniem płuc i wysokim poziomem interleukiny-6 (IL-6).

W 2010 r. lek Actemra uzyskał zgodę Amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków (FDA) na stosowanie w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów. Lek hamuje namnażanie białka interleukiny 6 (IL-6) do wysokich poziomów, które przyczyniają się do zachorowań na niektóre choroby o podłożu zapalnym.
11 marca L'Agenzia Nazionale Stampa Associata (włoska agencja prasowa) poinformowała, że wykorzystanie powszechnie stosowanego leku na zapalenie stawów zaowocowało „doskonałymi wynikami" w przypadku dwóch pacjentów z koronawirusem i należy opracować krajowy protokół jego szerokiego stosowania w leczeniu zakażeń SARS-CoV-2. Poinformował o tym onkolog Paolo Ascierto z neapolskiego „Pascale Hospital". Ten lek, czyli tocilizumab, „wykazał skuteczność w leczeniu zapalenia płuc wywołanego przez COVID-19", jak przekazał Ascierto.

eprasa.pl 3810e7d88f

6. Kwarantanna – zasady

„Kwarantanna to nie jest czas ferii, to nie jest czas wolny" – powiedział minister zdrowia Łukasz Szumowski, apelując o zdrowy rozsądek i odpowiedzialność. Z danych WHO wynika, że na całym świecie kwarantannie poddanych są dziesiątki milionów ludzi. W Polsce – każdy, kto wjeżdża do kraju oraz wszyscy, którzy mieli kontakt z osobami zakażonym (lub potencjalnie zakażonymi). Co to oznacza?

Ważna uwaga! Koronawirus wywołujący chorobę COVID-19 to nowy rodzaj zagrożenia, o którym wciąż jeszcze wiele nie wiemy. Dlatego trzeba pamiętać, że służby medyczne i sanitarne mogą zmieniać swoje wytyczne dotyczące zasad zarządzania kwarantanny, sposobu jej odbywania, długości jej trwania itd. Warto więc śledzić komunikaty władz.

Kto podlega kwarantannie?

Kwarantanna jest zarządzana wobec osób zdrowych, które nie wykazują objawów choroby, ale które pozostawały w styczności z osobami chorymi i mogłyby zakażać innych. – Chodzi więc o to, żeby maksymalnie ograniczyć kontakt takiej osoby z innymi – podkreśla rzecznik prasowy Głównego Inspektoratu Sanitarnego Jan Bondar. Nawet bowiem, gdy nie mamy objawów choroby, możemy ją szerzyć. Jak wykazują badania, pierwsze objawy COVID-19 pojawiają się dopiero po tygodniu. A bywa też tak, że choroba przebiega bezobjawowo, a skala transmisji bezobjawowej nie jest znana.

Kto może zostać objęty kwarantanną domową?

Decyzja o 14-dniowej izolacji podejmowana jest indywidualnie, zatem nie ma bezwzględnego wzorca. Kwarantanna zawsze poprzedzona jest wywiadem epidemiologicznym. O pozostanie w domu proszona jest osoba, która:

- pozostawała w bezpośrednim kontakcie z osobą chorą lub w kontakcie w odległości mniej niż 2 metrów przez ponad 15 minut,
- prowadziła rozmowę z osobą z objawami choroby twarzą w twarz przez dłuższy czas,
- osoba zakażona należy do grupy najbliższych przyjaciół lub kolegów osoby chorej,
- osoba mieszkająca w tym samym gospodarstwie domowym, co osoba chora lub w tym samym pokoju: hotelowym/ w akademiku.

eprasa.pl 3810e7d88f

Kto może zarządzić kwarantannę?

Kwarantannę może zarządzić inspekcja sanitarna oraz lekarz. Ten ostatni musi jednak poinformować inspekcję sanitarną o takiej decyzji. Wobec decyzji o kwarantannie stosuje się przepisy kodeksu postępowania administracyjnego. Warto wiedzieć, że decyzja taka ma rygor natychmiastowej wymagalności i nawet jeśli chcemy się od niej odwołać, to musimy jej przestrzegać z chwilą jej wydania.

Co grozi za złamanie kwarantanny?

Jak podkreślił minister zdrowia Łukasz Szumowski, nieprzestrzeganie kwarantanny to "odpowiedzialność nie tylko za siebie, ale też za innych, bo możemy zarażać". Dlatego kary są wysokie. Za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi mandat karny w wysokości 5 tysięcy złotych, a nawet do roku pozbawienia wolności.

Jak długo trwa kwarantanna?

W przypadku koronawirusa czas kwarantanny domowej wynosi 14 dni od momentu kontaktu osoby zdrowej, która ma zostać poddana kwarantannie, z osobą chorą lub zakażoną. W określonych przypadkach (na mocy ostatnio wprowadzonych przepisów) kwarantanna może zostać wydłużona do 21 dni. Może też zostać zarządzona wobec tej samej osoby więcej niż jeden raz.

Czy kwarantanna może zostać skrócona?

Tak, ale tylko ze względów medyczno-epidemiologicznych. Taką decyzję może podjąć wyłącznie inspekcja sanitarna w sytuacji gdy:

- osoba chora, z którą osoba poddana kwarantannie miała bliski kontakt, nie jest zakażona nowym koronawirusem, co potwierdza wynik badania laboratoryjnego,
- upłynęło 14 dni od nałożenia kwarantanny, a osoba nią objęta nie zachorowała,
- w drugiej połowie kwarantanny zostało wykonane badanie w kierunku koronawirusa, które dało wynik ujemny,

Jestem na kwarantannie. Czy mogę pójść po zakupy do sklepu?

Nie. Chodzi o to, by maksymalnie ograniczyć kontakt z innymi osobami. W sytuacji kwarantanny należy poprosić osoby znajome czy bliskie o zrobienie zakupów i pozostawianie ich pod drzwiami mieszkania. Jeśli kwarantanna dotyczy osoby samotnej, której bliscy nie są w stanie pomóc, powinna się ona zgłosić telefonicznie do gminy, w której mieszka, z prośbą o pomoc.

eprasa.pl 3810e7d88f

Podczas kwarantanny należy pamiętać o przyjmowaniu przepisywanych leków. Pamiętając o tym, warto upoważnić kogoś do odbioru leków wypisanych na e-recepcie.

Czy podczas kwarantanny można wyprowadzać psa?

Osoby, które znajdują się w domowej kwarantannie nie mogą wyprowadzać psów na spacer. O pomoc w takim wypadku należy poprosić sąsiadów, znajomych lub rodzinę. **Uwaga!** Przy przekazywaniu psa nie może dochodzić do kontaktu pomiędzy osobą poddaną kwarantannie oraz osobą, która wyprowadza psa. Pies powinien być wystawiony za drzwi psa z już założoną obrożą i przypiętą do niej smyczą, a osoba wyprowadzająca psa powinna to czynić w rękawiczkach jednorazowych.

Czy podczas kwarantanny można spotykać się z rodziną lub bliskimi?

Nie. Kwarantanna służy temu, by ograniczyć kontakt z innymi osobami. Nie wszyscy to rozumieją, co pokazuje przykład pewnego młodego mężczyzny w Polsce, poddanego kwarantannie z powodu podejrzenia zakażenia wirusem SARS-Cov-2, który w tym czasie zorganizował spotkanie towarzyskie. Uczestnicy tego spotkania zakazili się wirusem.

Jedna osoba w gospodarstwie domowym została objęta kwarantanną. Co z jej domownikami?

Jeśli nie mieszkamy sami, kwarantannie muszą być poddani wszyscy domownicy, chyba że dom jest na tyle duży, że osoby w nim mieszkające nie muszą się stykać z osobą poddaną kwarantannie (ta zostaje umieszczona w odosobnieniu – w innym pokoju z oddzielną łazienką). Innym wyjściem jest wyprowadzka domowników na ten czas do znajomych czy bliskich.

Jestem na kwarantannie. Zaczęła się biegunka. Co robić?

Osoba podczas kwarantanny musi udzielać inspekcji sanitarnej informacji o swoim stanie zdrowia. W razie jego pogorszenia (w jakimkolwiek aspekcie, nie muszą to być objawy Covid-19, czyli gorączka, kaszel i duszności), należy natychmiast powiadomić sanepid przez telefon i zgłosić się do oddziału zakaźnego.

Ponadto w czasie kwarantanny należy przestrzegać zasad higieny, w szczególności myć ręce; unikać dotykania oczu i ust, zakrywać usta i nos podczas kaszlu zgięciem łokcia lub chusteczką.

eprasa.pl 3810e7d88f

Czym różni się izolacja od kwarantanny?

Prawo odróżnia te dwie sytuacje. Izolacja to odosobnienie osoby chorej lub podejrzanej o chorobę zakaźną od pozostałych osób w celu uniemożliwienia przeniesienia biologicznego czynnika chorobotwórczego na inne osoby. Taka osoba najczęściej umieszczana jest w specjalnej izolatce w szpitalu. Kontaktować się z nią może tylko **wytypowany do tego personel w jednorazowej odzieży ochrony biologicznej**.

Tymczasem kwarantanna to odosobnienie osoby zdrowej, która była narażona na zakażenie, w celu zapobieżenia szerzeniu się chorób szczególnie niebezpiecznych i wysoce zakaźnych.

eprasa.pl 3810e7d88f

7. FAQ. Koronawirus – najczęściej zadawane pytania

Czym jest „nowy koronawirus"?

„Nowy koronawirus" to koronawirus, który nie został wcześniej zidentyfikowany. Wirus powodujący chorobę koronawirusową 2019 (COVID-19) nie jest taki sam jak koronawirusy, które często krążą wśród ludzi i powodują łagodne choroby, takie jak przeziębienie.

Diagnoza za pomocą koronawirusa 229E, NL63, OC43 lub HKU1 nie jest tym samym co diagnoza COVID-19. Pacjenci z COVID-19 będą oceniani i leczeni inaczej niż pacjenci z powszechną diagnozą koronawirusa.

Dlaczego choroba wywołująca epidemię nazywa się teraz chorobą koronawirusa 2019, COVID-19?

11 lutego 2020 r. Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła oficjalną nazwę choroby, która powoduje wybuch nowatorskiego koronawirusa w 2019 r., Po raz pierwszy zidentyfikowany w Chinach w Wuhan. Nową nazwą tej choroby jest choroba koronawirusowa 2019, w skrócie COVID-19. W COVID-19 „CO" oznacza „koronę", „VI" oznacza „wirusa", a „D" oznacza chorobę. Poprzednio choroba ta była określana jako „nowy koronawirus 2019" lub „2019-nCoV".

Istnieje wiele rodzajów ludzkich koronawirusów, w tym niektóre, które często powodują łagodne choroby górnych dróg oddechowych. COVID-19 jest nową chorobą, spowodowaną nowym koronawirusem, którego wcześniej nie obserwowano u ludzi.

Jakie jest źródło COVID-19?

Koronawirusy to duża rodzina wirusów. Niektóre powodują choroby u ludzi, a inne, takie jak koronawirusy psów i kotów, infekują tylko zwierzęta. Rzadko pojawiały się koronawirusy zwierząt, które zarażają zwierzęta, aby dalej zarażać ludzi i rozprzestrzeniać się między ludźmi. Podejrzewa się, że miało to miejsce w przypadku wirusa, który powoduje COVID-19. Syndrom oddechowy na Bliskim Wschodzie (MERS) i zespół ostrej niewydolności oddechowej (SARS) to dwa inne przykłady koronawirusów pochodzących od zwierząt, a następnie rozprzestrzeniających się na ludzi.

eprasa.pl 3810e7d88f

W jaki sposób rozprzestrzenia się wirus powodujący chorobę Coronavirus-2019 (COVID-19)?

Wirus ten został wykryty po raz pierwszy w mieście Wuhan w prowincji Hubei w Chinach. Pierwsze infekcje związane były z żywym rynkiem zwierząt, ale wirus rozprzestrzenia się teraz między ludźmi. Ważne jest, aby pamiętać, że rozprzestrzenianie się między osobami może odbywać się w sposób ciągły. Niektóre wirusy są wysoce zaraźliwe (np. odra), podczas gdy inne są w mniejszym stopniu.

Czy ktoś, kto miał COVID-19, może przenosić chorobę na innych?

Wirus, który powoduje COVID-19, rozprzestrzenia się z osoby na osobę. Ktoś, kto jest aktywnie chory na COVID-19, może rozprzestrzenić chorobę na innych. Dlatego CDC (Centers for Disease Control and Prevention) zaleca izolację tych pacjentów w szpitalu lub w domu (w zależności od tego, jak poważny jest ich stan), dopóki nie wyzdrowieją i nie będą już stanowić zagrożenia dla innych.

To, jak długo ktoś jest aktywnie chory, może się różnić, więc decyzja o tym, kiedy zwolnić kogoś z izolacji, podejmowana jest indywidualnie w porozumieniu z lekarzami, ekspertami w zakresie zapobiegania i kontroli zakażeń oraz urzędnikami zdrowia publicznego i obejmuje rozważenie specyfiki każdej sytuacji w tym nasilenie choroby, oznaki i objawy chorobowe oraz wyniki badań laboratoryjnych dla tego pacjenta.

Aktualne wytyczne CDC dotyczące tego, kiedy można zwolnić kogoś z izolacji, są opracowywane indywidualnie dla każdego przypadku i obejmują spełnienie wszystkich następujących wymagań:

- Pacjent jest wolny od gorączki bez stosowania leków zmniejszających gorączkę.
- Pacjent nie wykazuje już objawów, w tym kaszlu.
- U pacjenta wyszedł wynik negatywny na co najmniej dwóch kolejnych próbkach oddechowych pobranych w odstępie co najmniej 24 godzin.

Ktoś, kto został zwolniony z izolacji, nie jest uważany za stwarzający ryzyko zakażenia dla innych.

Czy ktoś, kto został poddany kwarantannie w stosunku do COVID-19, może przenieść chorobę na innych?

Kwarantanna oznacza oddzielenie osoby lub grupy osób, które były narażone na chorobę zakaźną, ale nie rozwinęły choroby (objawy) od innych osób, które nie zostały narażone, aby zapobiec możliwemu rozprzestrzenianiu się tej choroby. Kwarantanna jest zwykle ustalana na okres inkubacji choroby zakaźnej, czyli okresu, w którym ludzie zachorowali po ekspozycji.

eprasa.pl 3810e7d88f

W przypadku COVID-19 okres kwarantanny wynosi 14 dni od ostatniej daty narażenia, ponieważ 14 dni to najdłuższy okres inkubacji zaobserwowany dla podobnych koronawirusów.

Jakie są objawy i powikłania, które może powodować COVID-19?

Obecne objawy zgłaszane u pacjentów z COVID-19 obejmowały łagodną do ciężkiej chorobę układu oddechowego z gorączką, kaszel i trudności w oddychaniu.

Czy ciepła pogoda powstrzyma wybuch COVID-19?

Nie wiadomo jeszcze, czy pogoda i temperatura wpływają na rozprzestrzenianie się COVID-19. Niektóre inne wirusy, takie jak przeziębienie i grypa, rozprzestrzeniają się częściej w miesiącach zimowych, ale to nie znaczy, że nie można zachorować na te wirusy w innych miesiącach. W tej chwili nie wiadomo, czy rozprzestrzenianie się COVID-19 zmniejszy się, gdy pogoda się ociepli. Jest jeszcze wiele do nauczenia się o transmisyjności, dotkliwości i innych cechah związanych z COVID-19, a dochodzenia są w toku.

Jak uniknąć zakażenia?

Obecnie nie ma szczepionki zapobiegającej chorobie koronawirusowej 2019 (COVID-19). Najlepszym sposobem zapobiegania chorobom jest unikanie narażenia na tego wirusa. Jednak dla przypomnienia CDC zawsze zaleca codzienne działania zapobiegawcze w celu zapobiegania rozprzestrzenianiu się chorób układu oddechowego, w tym:

- Unikaj bliskiego kontaktu z chorymi.
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
- Zostań w domu, kiedy jesteś chory.
- Zakryj kaszel lub kichnięcie chusteczką, a następnie wyrzuć chusteczkę do śmieci.
- Czyść i dezynfekuj często dotykane przedmioty i powierzchnie za pomocą zwykłego sprayu lub ściereczki do czyszczenia gospodarstwa domowego.
- Maseczki na twarz powinny być stosowane przez osoby, które wykazują objawy COVID-19, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się choroby na innych. Używanie masek twarzowych ma również zasadnicze znaczenie dla pracowników służby zdrowia i osób opiekujących się kimś w bliskim otoczeniu (w domu lub w zakładzie opieki zdrowotnej).
- Często myj ręce mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund, szczególnie po wyjściu z łazienki; przed jedzeniem; i po wydmuchaniu nosa, kaszlu lub kichaniu.

eprasa.pl 3810e7d88f

Czy antybiotyki są skuteczne w zapobieganiu lub leczeniu COVID-19?

Nie. Antybiotyki nie działają przeciwko wirusom, działają tylko na infekcje bakteryjne. COVID-19 jest wywoływany przez wirusa, więc antybiotyki nie działają. Antybiotyki nie powinny być stosowane jako środek zapobiegania lub leczenia COVID-19. Powinny być stosowane wyłącznie zgodnie z zaleceniami lekarza w leczeniu infekcji bakteryjnej.

Czy mogę złapać COVID-19 od mojego zwierzaka?

Nie. Nie ma dowodów na to, że zwierzęta towarzyszące lub zwierzęta domowe, takie jak koty i psy, zostały zainfekowane lub mogłyby rozprzestrzeniać wirusa wywołującego COVID-19.

Jak długo wirus przetrwa na powierzchniach?

Nie jest pewne, jak długo wirus wywołujący COVID-19 przeżyje na powierzchni, ale wydaje się, że zachowuje się jak inne koronawirusy. Badania sugerują, że koronawirusy (w tym wstępne informacje na temat wirusa COVID-19) mogą utrzymywać się na powierzchniach przez kilka godzin lub nawet kilka dni. Może się to różnić w różnych warunkach (np. rodzaj powierzchni, temperatura lub wilgotność otoczenia).

Jeśli uważasz, że powierzchnia może zostać zainfekowana, wyczyść ją zwykłym środkiem dezynfekującym, aby zabić wirusa i chronić siebie i innych. Oczyść ręce alkoholowym ręcznikiem do rąk lub umyj je mydłem i wodą. Unikaj dotykania oczu, ust lub nosa.

Jak założyć, używać, zdejmować i usuwać maskę?

1. Pamiętaj, że maska powinna być używana wyłącznie przez pracowników służby zdrowia, opiekunów i osoby z objawami oddechowymi, takimi jak gorączka i kaszel.
2. Przed dotknięciem maski oczyść ręce alkoholowym ręcznikiem do rąk lub mydłem i wodą.
3. Weź maskę i sprawdź, czy nie ma dziur.
4. Zorientuj się, która strona jest górną stroną (gdzie znajduje się metalowy pasek).
5. Upewnij się, że właściwa strona maski jest skierowana na zewnątrz (strona kolorowa).
6. Umieść maskę na twarzy. Ściśnij metalowy pasek lub sztywną krawędź maski, aby dopasowała się do kształtu nosa.
7. Pociągnij dół maski, aby zakryła usta i podbródek.

eprasa.pl 3810e7d88f

8. Po użyciu zdejmij maskę; usuń elastyczne pętle z tyłu uszu, jednocześnie trzymając maskę z dala od twarzy i ubrania, aby uniknąć dotykania potencjalnie skażonych powierzchni maski.
9. Wyrzuć maskę do zamkniętego pojemnika natychmiast po użyciu.
10. Zachowaj higienę rąk po dotknięciu lub wyrzuceniu maski – Użyj ściereczki do rąk na bazie alkoholu lub, w przypadku widocznego zabrudzenia, umyj ręce mydłem i wodą.

eprasa.pl 3810e7d88f

8. Jakie są najczęstsze mity o koronawirusie SARS-CoV-2?

Mit 1
Rozpylanie chloru lub alkoholu na skórę zabija wirusy w organizmie

Stosowanie alkoholu lub chloru na ciało może spowodować szkodę, szczególnie jeśli dostanie się do oczu lub ust. Chociaż ludzie mogą używać tych chemikaliów do dezynfekcji powierzchni, nie powinni używać ich na skórę. Nie zabiją one wirusów, które znajdują się w ciele.

Mit 2
Tylko starsi są zagrożeni

SARS-CoV-2, podobnie jak inne koronawirusy, może zarazić ludzi w każdym wieku. Jednak starsze osoby dorosłe lub osoby z istniejącymi wcześniej schorzeniami, takimi jak cukrzyca lub astma, są bardziej narażone na ciężką chorobę. Z reguły koronawirusa znoszą dobrze małe dzieci – na świecie odnotowano najmniej przypadków zgonów.

Mit 3
Dzieci nie mogą złapać COVID-19

Tak jak wspomnieliśmy wcześniej, chociaż dzieci znoszą zakażenie wyjątkowo łagodnie, nadal mogą zostać zakażone. Na infekcję narażone są wszystkie grupy wiekowe.

Mit 4
Każdy z COVID-19 umiera

To stwierdzenie jest nieprawdziwe. Wirus COVID-19 jest śmiertelny tylko dla niewielkiego odsetka ludzi. W ostatnim raporcie chińskie Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom stwierdziło, że 80,9% przypadków COVID-19 miało łagodny przebieg i nie zagrażało życiu zakażonych.

Mit 5
Koty i psy rozprzestrzeniają koronawirusa

Obecnie niewiele jest dowodów na to, że SARS-CoV-2 może zarażać koty i psy. Jednak w Hongkongu u psa rasy pomeranian, którego właściciel miał COVID-19, również wykryto wirusa. Pies nie wykazywał żadnych objawów.

eprasa.pl 3810e7d88f

Mit 6
Maski na twarz chronią przed koronawirusem

To najczęściej powtarzany mit dotyczący koronawirusa. Ponieważ maski nie przylegają dokładnie do twarzy, kropelki nadal mogą dostać się do ust i nosa. Również małe cząsteczki wirusa mogą przenikać bezpośrednio przez materiał. Ponadto noszenie masek może dawać fałszywe poczucie bezpieczeństwa i prowadzić do ignorowania innych praktyk kontroli infekcji, np. mycia rąk.
Jeśli jednak ktoś ma już chorobę układu oddechowego, noszenie maski może pomóc chronić innych przed zarażeniem.

Mit 7
Aby zarazić się koronawirusem, wystarczy przebywać z kimś 10 minut

Im dłużej ktoś przebywa z zarażoną osobą, tym większe jest prawdopodobieństwo, że złapie wirusa. Nadal jednak można zarazić się w mniej niż 10 minut – jest to bardziej związane z rodzajem interakcji z chorym, niż czasem przebywania w jego towarzystwie.

Mit 8
Płukanie nosa roztworem soli chroni przed koronawirusem

Nie ma dowodów na to, że płukanie nosa solanką chroni przed infekcjami dróg oddechowych. Niektóre badania sugerują, że ta technika może zmniejszyć objawy ostrych infekcji górnych dróg oddechowych. Naukowcy nie stwierdzili jednak, że może zmniejszyć ryzyko infekcji.

Mit 9
Antybiotyki zabijają koronawirusa

Antybiotyki zabijają tylko bakterie – nie zabijają wirusów. Koronawirus nie jest tutaj wyjątkiem. Antybiotyk może tylko osłabić organizm, który potrzebuje sił, by walczyć z infekcją.

Mit 10
Paczki z Chin mogą rozprzestrzeniać koronawirusa

Na podstawie wcześniejszych badań nad podobnymi odmianami koronawirusa, które są podobne do SARS-CoV-2, naukowcy uważają, że wirus nie może przetrwać na listach lub paczkach przez dłuższy czas. Istnieje bardzo niskie ryzyko rozprzestrzeniania się go z takich powierzchni ze względu na jego słabą przeżywalność.

eprasa.pl 3810e7d88f

9. Gdzie szukać informacji?

Zawarte w e-booku informacje podsumowują obecny stan wiedzy, który z czasem będzie się zmieniał.

Jeśli szukasz rzetelnych informacji na temat nowego koronawirusa, sposobów ochrony przed zakażeniem oraz praktycznych zaleceń dotyczących postępowania w czasie obecnej epidemii, korzystaj z wiarygodnych źródeł - przede wszystkim z wymienionych niżej stron internetowych:

- Ministerstwa Zdrowia
- Państwowej Inspekcji Sanitarnej
- Narodowego Funduszu Zdrowia
- Pacjent.gov.pl
- ECDC
- WHO

ZACHĘCAMY TAKŻE DO ŚLEDZENIA
RAPORTU WPROST NA TEMAT KORONAWIRUSA

ISSN 2082-0135
WYDAWCA: Agencja Wydawniczo-Reklamowa, „Wprost" Sp. z o.o. Adres redakcji: Batory Office Building II, Al. Jerozolimskie 212, 02-486 Warszawa, tel.: 22 347 50 00 (recepcja), www.wprost.pl, email: redakcja@wprost.pl

eprasa.pl 3810e7d88f