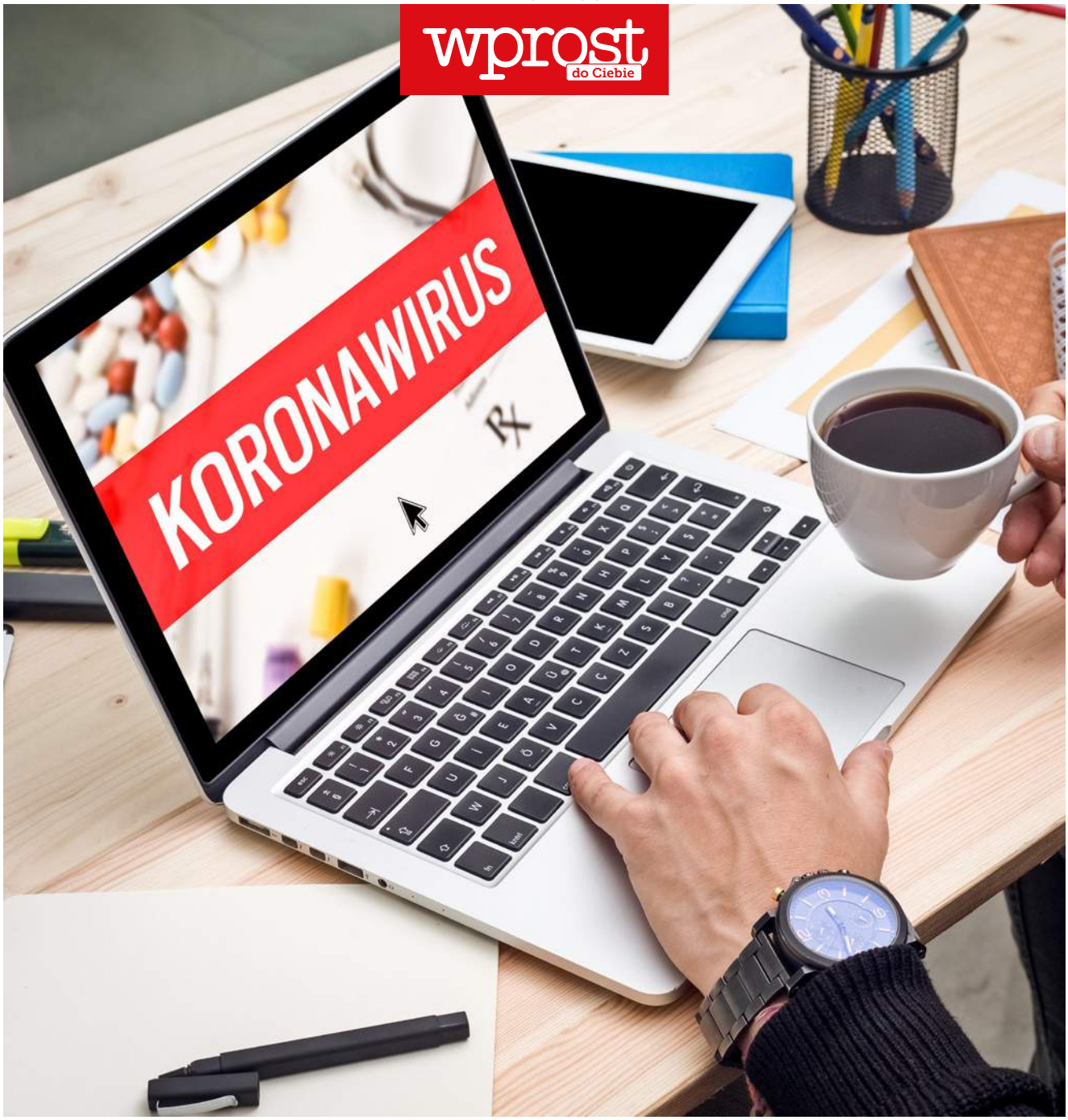
RAPORT

PRACA NA KWARANTANNIE

WYDANIE SPECJALNE

wprost do Ciebie



Jak się obejść bez biura, pracować na odległość.
Przegląd aplikacji do komunikowania się zdalnie.
Kto najbardziej ucierpi na przerwie w pracy.

ZDJĘCIA: 123RF

eprasa.pl 676f136482



Szymon Krawiec
kierownik działu Biznes
@SzymonKrawiec

Zakażony rynek pracy

Jeszcze w styczniu, kiedy żaden z polskich przedsiębiorców nie myślał o tym, żeby wysyłać pracowników do domu, warszawskie biuro chińskiego giganta telekomunikacyjnego Huawei już przechodziło na pracę zdalną. Jeśli ktoś chciał nadal przyjeżdżać do firmy, miał zapewniony prywatny transport, żeby nie poruszać się komunikacją miejską. Przy wejściu do biura mierzono temperaturę.

Ci, którzy pracują zdalnie muszą wysyłać dwa razy w ciągu dnia własne pomiary. W firmie pojawiły się stanowiska dla „health managerów", którzy opiekują się pracownikami. Biuro jest na bieżąco dezynfekowane. Spotkania powyżej pięciu osób zabronione. Wszyscy codziennie łączą się ze sobą podczas wideokonferencji. O tym, jak Polacy odnajdują się w nowej rzeczywistości, kiedy z dnia na dzień boks w open space trzeba było zamienić na biurko we własnej sypialni, pisze w tym numerze **PAWEŁ BEDNARZ**.

W raporcie o pracy na kwarantannie polecam również tekst **JANA ŚPIEWAKA**, który przypomina o milionie Polaków pracujących na śmieciówkach. To umowa o dzieło, zlecenie albo fikcyjna działalność gospodarcza, kiedy przedsiębiorca wystawia faktury jednemu pracodawcy, który nie chce dać mu etatu. To właśnie ci pracownicy są najbardziej narażeni na druzgocące efekty gospodarcze, jakie niesie ze sobą koronawirus. Najczęściej pracowali w gastronomii, turystyce, hotelarstwie, rozrywce – branżach, które już od tygodnia są zupełnie wyłączone z życia. Ci ludzie przestali zarabiać i nie wiadomo, kiedy będą mogli wrócić do normalnej pracy. Gdzie tej pracy szukać, kiedy restauracje, w których wcześniej zdobywało się doświadczenie, nie są czynne, kiedy teatry przestały działać, kiedy nie ma żadnych konferencji, sensów kinowych, wycieczek turystycznych, a hotele stoją puste? Ile to jeszcze potrwa? Bo wiadomo, że przekonanie Polaków, żeby znowu wyjeżdżali za granicę, przychodzili na koncerty i jedli kolację poza domem, będzie bardzo trudne. Zaczniemy żyć ostrożniej, a wirus będzie jeszcze długo siedział w naszych głowach.

Wydarzenia ostatnich dni pokazały jednocześnie, jak ważne jest, żeby pracownicy byli chronieni przez kodeks pracy, który na co dzień w Polsce jest łamany w sposób systemowy. Jeśli ktoś przychodzi codziennie do pracy, to pracuje na etacie, nie na umowie-zleceniu ani nie prowadzi jednoosobowej działalności gospodarczej. Państwo powinno tego bezwzględnie wymagać i przestrzegać. Śmieciówki muszą stać się wspomnieniem czasów transformacji, a nie nieodłączną cechą III Rzeczpospolitej.<

Pracownicy na śmieciówkach są najbardziej narażeni na druzgocące efekty gospodarcze, jakie niesie ze sobą koronawirus

eprasa.pl 676n136482



Paweł Bednarz

Polska pracuje z domu

Zainteresowanie pracą zdalną wzrosło u nas o kilkaset procent. Jak dać sobie radę, kiedy drzwi do biura to teraz próg naszej sypialni?

Okazuje się, że pierwszymi firmami, które już w styczniu przeszły na tryb pracy zdalnej, były chińskie korporacje. Polski oddział Huawei w dobie koronawirusa musiał przejść reorganizację pracy. Cała komunikacja firmy odbywa się poprzez wideokonferencje. Jedyną niedogodnością, która akurat nie jest związana z epidemią, jest różnica czasu, w przypadku łączeń z chińską centralą w Shenzhen. Kiedy u nas zaczyna się popołudnie, tam jest już wieczór. Wprowadzono jednak dodatkowe zmiany.

– Od pierwszych dni, kiedy w Chinach pojawiły się informacje o wirusie, zaczęliśmy wprowadzać procedury, które teraz owocują tym, że większość ludzi pracuje zdalnie. Dla tych, którzy mimo wszystko chcą dojeżdżać do biura, zorganizowaliśmy specjalny transport, żeby nie musieli korzystać z komunikacji miejskiej – mówi Ryszard Hordyński dyrektor ds. strategii i komunikacji Huawei Polska. – Wszyscy w biurze zostali zaopatrzeni w maseczki i mają mierzoną temperaturę dwa razy dziennie. Osoby pracujące zdalnie także mają obowiązek podawać wyniki pomiaru temperatury. Wprowadziliśmy specjalnych „health managerów", którzy opiekują się pracownikami i egzekwują pomiary temperatury – opowiada i dodaje, że w samym biurze wszystko jest na bieżąco dezynfekowane, a spotkania powyżej pięciu osób są zabronione.

Podobnie jest w innych polskich firmach. Hitem Internetu stała się rozmowa telefoniczna z pracownikiem banku Pekao. – Julka, czy ty chcesz spaść z tej kanapy? Dzień dobry, bank Pekao SA, jak mogę pomóc? – usłyszał w zeszłym tygodniu klient w słuchawce.

Zgodnie z zaleceniem władz – każda firma, która tylko mogła to zrobić – wysłała swoich pracowników do pracy z domu.

INTERNET W OBLĘŻENIU

Z danych polskiej firmy SentiOne zajmującej się monitoringiem internetu wynika, że zainteresowanie pracą zdalną rosło wraz z rozprzestrzenianiem się zagrożenia koronawirusem. – Dyskusje o koronawirusie oraz pracy zdalnej mocno nasiliły się przez weekend 14-15 marca, a od poniedziałku 16 marca obserwujemy już spadki – mówi Ewa Stachowiak z firmy SentiOne.

Warto podkreślić, że właśnie 16 marca zaczęła się „kwarantanna" w polskiej gospodarce; zamknięto m.in. szkoły, galerie handlowe, restauracje.

Obostrzenia spowodowane pandemią podziałały jak katalizator zmian w biznesie i metodach nauczania

Prawdziwe oblężenie przeżywają dostawcy narzędzi do pracy zdalnej. Zainteresowanie aplikacją Google Hangout służącą do wideokonferencji wzrosło w ciągu miesiąca dziesięciokrotnie.

Podobne wzrosty obserwują również polscy dostawcy tego typu rozwiązań. Pochodząca z Gdańska firma ClickMeeting oferująca swoją platformę webinarową do szkoleń, kursów online i spotkań biznesowych nawet na setki uczestników, w dobie koronawirusa obserwuje niespotykany dotąd ruch. – Od początku marca notujemy bardzo dynamiczny wzrost zainteresowania webinarami. Mamy kilkakrotnie więcej nowych użytkowników w porównaniu do innych miesięcy. Każdy kolejny dzień to podwojenie liczby nowych kont z poprzedniego dnia. Tylko w poniedziałek, zaraz po ogłoszeniu przez premiera stanu zagrożenia epidemicznego, na naszej platformie odbyło się 8 tys. sesji webinarowych – mówi Dominika Paciorkowska z ClickMeeting.

Dotychczas z ich usług korzystały głównie firmy technologiczne, szkoły językowe oraz trenerzy. W ostatnich tygodniach nastąpił ogromny wzrost nowych użytkowników wśród uczelni, organizacji publicznych czy szkół. – Obostrzenia spowodowane pandemią podziałały jak katalizator zmian w biznesie i metodach nauczania. Ludzie, którzy wcześniej nie mieli styczności z tego typu rozwiązaniami, naturalnie przejawiają opór przed wypróbowaniem czegoś nowego. Widzimy to w ogromie zapytań, z którymi ma obecnie do czynienia nasz dział obsługi klienta. Kluczowa dla nas jest edukacja nowych użytkowników. Przygotowaliśmy już poradniki dla nauczycieli i wykładowców, które pozwalają na szybki start z narzędziem – podsumowuje Dominika Paciorkowska.

BIZNES NA KWARANTANNIE

Do firm biznesowych i technologicznych w Polsce, dla których pracowników praca z laptopem „w terenie" nie była niczym obcym, dołączył też przemysł ciężki – w tym górnictwo. Polska Grupa Górnicza zdecydowała się wysłać do domów wszystkich pracowników, którzy nie muszą pracować pod ziemią. Już od 2018 r. spółka posiada system wideokonferencji, który łączy zarząd firmy z kopalniami.

– Obecnie dzięki zastosowanej technologii w zakresie infrastruktury oraz oprogramowania od 70 do 80 proc. czynności pracownicy mogą z powodzeniem wykonać zdalnie, w tym również z domu – mówił Tomasz Rogala, prezes PGG.

W tryb zdalny przeszła też działająca na całym świecie, gdyńska firma ExpertSender. Firma ma swoje biura w Sao Paulo, Pekinie, a także Moskwie. Dostarcza platformę marketingową do sprzedaży online dla ponad 1000 marek z całego świata. W jej gdyńskiej centrali pracuje około 50

zapamiętaj

Idealna praca zdalna

Eksperci amerykańskiej firmy technologicznej Cisco opracowali pięć punktów, o których trzeba pamiętać przy organizowaniu pracy zdalnej:

> wirtualne miejsce spotkań zespołu,

> komunikacja wideo, by członkowie zespołu się widzieli

> ergonomiczne miejsce pracy w domu,

> cisza

> zaplanowane przerwy w trakcie pracy.

eprasa.pl 6761136482

osób, które w większości wolą przyjeżdżać do pracy do biura i ewentualnie stamtąd komunikować się z kolegami z reszty świata. Z obawy przed koronawirusem wysłano ich jednak do domu.

– Decyzję podjęliśmy od razu po ogłoszeniu komunikatu o zamknięciu szkół. Zarząd firmy był przygotowany na taką sytuację. Wszystkim pracownikom, którzy chcieli przejść w tryb zdalny, został udostępniony potrzebny sprzęt. Czasami konieczne było dokupienie mniejszych akcesoriów np. do rozmów video – mówi Anna Flis z ExpertSender.

Dzień w gdyńskiej firmie zaczyna się od połączenia wideo ze wszystkimi pracownikami. Potem odbywają się kolejne łączenia w poszczególnych zespołach. Anna Flis, dyrektor operacyjny firmy, podkreśla, że bardzo ważne są aspekty psychologiczne pracy zdalnej i podtrzymania wśród pracowników odpowiedniego nastroju.

– To trudne dla wielu naszych ludzi. Obawiają się, że mogą nie być dobrze poinformowani o wszystkim, co dzieje się w firmie. To, że ludzie szukają informacji w sieci na temat koronawirusa, a one nas bombardują zewsząd, wpływa zawsze na pracowników w każdej firmie. Dlatego my spotykamy się codziennie – mówi Anna Flis i dodaje, że to sprawia, że w zespole budują się silniejsze więzi. – Myślę, że zaczynamy też bardziej się poznawać, swoje rodziny, bo często się zdarza, że w trakcie łączenia przemknie gdzieś w tle czyjeś dziecko. Ta pozytywna atmosfera zaczyna się przejawiać w tym, że pracownicy przynoszą nawet jakieś śmieszne gadżety na łączenia. Był już przypadek, że ktoś przyszedł w śmiesznym kapeluszu. Warto sobie powtarzać, że trzymamy się, pracujemy razem i jest dobrze – podkreśla.

Portal ogłoszeń o pracę w branży IT – No Fluff Jobs – rozpoczął kampanię „Nie ważne skąd, ważne z kim", która miała zachęcić firmy do pracy zdalnej, jako wkład własny w walce z rozprzestrzenianiem się koronawirusa. Firma podkreśla, że pracodawca nie powinien zostawiać swojego pracownika w samotności.

– Jako firma, mimo przejścia na pracę zdalną w odosobnieniu, nie zapominamy o codziennym kontakcie i pozytywnych emocjach. Z różnych miejsc w Polsce na firmowym komunikatorze przesyłamy sobie zdjęcia w kapciach i w towarzystwie naszych zwierzaków. Podtrzymywanie ducha zespołu jest dla nas bardzo istotne i świetnie wpływa na kreatywność – mówi Marta Steiner z No Fluff Jobs.



ZDJĘCIA: 123RF

110

TYS.

wzmianek na temat pracy zdalnej napisano w Internecie w ciągu ostatnich 30 dni.

258

MLN

do tylu użytkowników trafiły wzmianki o pracy zdalnej (każde urządzenie – telefon, komputer jest traktowane jako nowy użytkownik)

Źródło: SentiOne, dane na 19 marca 2020.

„HOME OFFICE"- SPECJALNOŚĆ POLAKÓW?

Okazuje się, że w aspekcie pracy zdalnej można w Polsce znaleźć prawdziwe perełki – firmy, które tylko z tego żyją, a w dodatku pomagają innym. Fundacja „Leżę i pracuję", jest agencją marketingową, która powstała po to, by dać pracę osobom sparaliżowanym. Majka Lipiak wraz ze swoim niepełnosprawnym kolegą – Arturem Szaflikiem, który leży w łóżku 24 godziny na dobę z powodu uszkodzenia rdzenia kręgowego – obecnie daje pracę ok. 13 osobom. Firma na początku musiała sobie poradzić ze znalezieniem odpowiednich narzędzi internetowych. Potem wyzwaniem stały się umiejętności. W zespole agencji są bowiem osoby ze znacznym ograniczeniem ruchowym. Każdy dzień pracy zaczyna się od odprawy o godzinie 9 rano poprzez wideokonferencje.

– Jeden z naszych pracowników pisze za pomocą specjalnych okularów, bo ma niesprawne ręce. Drugi w rękawiczki kolarskie wkłada ołówki i pisze na klawiaturze. Wiadomo, że nie jest tak szybki, jak pełnosprawny copywriter. W zespole mamy chłopaka, który pracował na kopalni, a dzisiaj jest copywriterem. Praca z domu jest szansą i opcją dla nich na poprawę sytuacji zawodowej i rozwoju osobistego. Poprzez marketing staramy się odczarowywać niepełnosprawność i inspirować innych pracodawców do zatrudniania osób z niepełnosprawnościami do pracy zdalnej – mówi Majka Lipiak. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Paweł Bednarz – dziennikarz działu Biznes

eprasa.pl 676n136482



Jan Śpiewak

Śmieciówki na śmietnik

Epidemia koronawirusa pokazała słabe podbrzusze naszej gospodarki. Ponad milion osób zatrudnionych jest na umowach śmieciowych. W nich kryzys uderzy najbardziej i najszybciej.

Kwarantanna i strategia społecznego dystansu jest zabójcza dla dziesiątek branż. Ekonomiści ostrzegają, że szykuje nam się kryzys gospodarczy na miarę krachu z 2008 r. Kto zapłaci najszybciej i największą cenę za spowolnienie gospodarcze? Epidemia w pierwszej kolejności uderzy w pracowników branż, które zależą od ruchu i bezpośredniego kontaktu z klientem. Wiele z tych usługowych branż opiera się na śmieciowych formach zatrudnienia. Dzisiaj setki tysięcy ludzi jest zagrożonych utratą pracy niemal z dnia na dzień. Pracy, dodajmy, która już wcześniej nie była specjalnie dobrze płatna i stabilna.

Konkurencyjność polskiej gospodarki jest w dużym stopniu oparta na niskich kosztach pracy i bardzo liberalnym podejściu do form zatrudnienia. Nie wytwarzamy zaawansowanych technologicznie produktów, nie tworzymy wartości dodanej. Duża część naszej gospodarki to proste usługi, w których zyski i marże są niewielkie, a w rozwój pracowników nie trzeba przesadnie inwestować. Polska jest wiceliderem w zatrudnianiu osób na umowy czasowe. Wedle Eurostatu pracowników zatrudnionych w taki sposób było ponad 26 proc. Tylko Hiszpania miała większy udział czasowych form zatrudnienia niż Polska. Taka skala zjawiska w czasach kryzysu może być akceptowalna, ale w czasach koniunktury, gdy firmy do niedawna liczyły rekordowe zyski, jest formą systemowej patologii. Deregulacja rynku pracownika miała być odpowiedzią na czasy wysokiego bezrobocia, ale stała się permanentną częścią naszej gospodarki.

Sytuacja poprawiła się trochę, gdy oskładkowano umowy-zlecenia w 2015 r., ale już od 2018 r. statystyki wskazują, że znowu lawinowo zaczęła rosnąć liczba umów śmieciowych. Śmieciówki mają różne oblicza – jednoosobowej fikcyjnej działalności gospodarczej albo umów o dzieło i

eprasa.pl 6761136482

umów-zleceń. Pracodawca nie musi się martwić o składki emerytalne i płatne urlopy. W każdej chwili może kogoś zwolnić. Oprócz uśmieciowienia branż, które istniały już wcześniej, powstał cały nowy sektor gospodarki, który socjologowie nazywają gig economy, czyli gospodarką fuch. Ludzie zatrudniani są od projektu do projektu, bez jakichkolwiek gwarancji przedłużenia współpracy. Politycy i ekonomiści obiecywali za pomocą nowych form zatrudnienia „uwolnić potencjał i energię ludzi", w rzeczywistości narzucili im nowe formy kontroli. Świat freelancera nie polega na opijaniu się latte w kawiarni przy macbooku za dziesięć tysięcy złotych, ale nerwowym poszukiwaniu kolejnych źródeł zarobku. Łatwiej dzisiaj zrobić listę zawodów, które na kryzysie zyskują, niż tych, które na nim tracą.

Epidemia wirusa pokazuje też to, że tego typu formy zatrudnienia rodzą zagrożenie sanitarne. Osoba na zleceniu bez prawa do urlopu chorobowego dwa razy się zastanowi, czy nie przyjdzie do pracy, bo ma objawy grypy.

Jakie branże są najbardziej uśmieciowione?

PO PIERWSZE, GASTRONOMIA

Ludzie lubią jeść, ale jeszcze bardziej lubią jeść w czyimś towarzystwie. Knajpy, kawiarnie i puby to miejsca konsumpcji i przede wszystkim wspólnego spędzania czasu. Największym kosztem prowadzenia działalności są wysokie czynsze za lokale i pensje pracowników. Nawet kilka dni przestoju generuje długi, kilka miesięcy oznacza dla właścicieli plajtę. Niektóre miejsca już zapowiadają, że zamykają działalność i nie będą otwarte, gdy kwarantanna się skończy. Branża zareagowała od razu, zwalniając kelnerów i kucharzy. Przemysław, kucharz z Poznania, właśnie zmieniał pracę, gdy wybuchła epidemia. – Z dnia na dzień straciłem pracę jako kucharz. Umowa-zlecenie, okres próbny w nowej firmie. Choć formalnie wciąż jestem tam zatrudniony, to zero godzin równa się zero wypłaty. Prosty rachunek – mówi.

Turystyka, branża, która zatrudnia ponad milion ludzi i wytwarza nawet 7 proc. PKB, stanęła w obliczu zapaści

Na Zachodzie, gdzie kultura jedzenia na mieście jest znacznie starsza, kucharz i kelner to zawód z długą tradycją. We Włoszech kelnerzy mają nawet własne związki zawodowe. U nas zawody gastronomiczne ciągle traktowane są jako tymczasowa praca dla młodych i imigrantów.

PO DRUGIE, KULTURA

Nowe regulacje oznaczały zamknięcie muzeów, kin i teatrów. W tej branży istnieje wąska grupa, która zarabia dobrze na swoich występach. Ona zawsze będzie się miała świetnie. Jest też wąskie grono osób zatrudnionych w państwowych instytucjach na etacie. Zazwyczaj są to marne grosze, które ledwo starczają do pierwszego, ale przynajmniej z bezpieczeństwem zatrudnienia. Grono aktorów i artystów, którzy mogą spokojnie doczekać lepszych czasów, jest niewielka. Zdecydowana większość muzyków, aktorów, reżyserów, ale też bileterów czy techników nie ma stałych umów o pracę. Premiery książek i filmów są przesuwane na jesień. Anna, dramaturżka z Warszawy, która uzupełniała budżet domowy wykładami w Akademii Teatralnej, z dnia na dzień straciła pracę. – Odwołana nowa premiera, odwołane spektakle, co oznacza również brak tantiem. Odwołano też zajęcia na uczelni, czyli straciłam wszystkie źródła dochodu – narzeka.

Równie ciężko jest z klubami muzycznymi, które zarabiają przede wszystkim od października do maja. Straty wywołane wiosną mogą być nie do odrobienia. Wiosna i lato to także okres filmowych planów zdjęciowych. One też są zagrożone odwołaniem, a razem z nimi praca setek dźwiękowców, operatorów, techników.

PO TRZECIE, BRANŻA EVENTOWA

Zakaz organizowania imprez masowych pozbawił tysięcy ludzi pracy. Organizacja targowisk, wystaw, konferencji i zjazdów zamarła niemal z dnia na dzień. To problemem dla dźwiękowców, oświetleniowców, fotografów, ale też na przykład tłumaczy symultanicznych. Branża nieźle płaci, ale większość zatrudnionych jest na fikcyjne jednoosobowe działalności gospodarcze. Kacper pracuje w dużej firmie eventowej, która zatrudnia pięćdziesiąt osób. Od pierwszego kwietnia wiele osób będzie musiało się pożegnać z pracą. – Jest dżentelmeńska umowa, że jest jeden miesiąc wypowiedzenia. Firmy zaczną zwalniać od pierwszego kwietnia, a jeśli nic się nie zmieni, będą plajtować w ciągu najbliższych dwóch, trzech miesięcy – mówi.

Wszyscy się zastanawiają, jak długo jeszcze potrwa zakaz organizacji wydarzeń. Lato zawsze było okresem żniw: juwenalia, wesela i festiwale były źródłem zarobków dla wielu na cały rok. Wiele zachodnich festiwali muzycznych już odwołano, na czele z brytyjskim Glastonbury, który miał się odbyć w czerwcu.

PO CZWARTE, TURYSTYKA

Tutaj prawdziwa hekatomba dopiero nadejdzie, ale oznaki załamania już świetnie widać. Branża zarabia głównie w sezonie letnim i zimowym. Wakacje w tym roku zapowiadają się więcej niż skromnie. Nie wiadomo, czy do tego czasu kwarantanna będzie dalej obowiązywać, ale próżno li-

eprasa.pl 6761136482

czyć na gości z zagranicy. Budżety domowe Polaków również będą uszczuplone, więc będą oszczędzać na tym, co nie jest niezbędne do życia. Już dzisiaj są zamykane sklepy z pamiątkami.

Piotr, przewodnik po Warszawie, mówi krótko: – W stolicy nie ma turystów, nie ma też pracy.

Branża, która zatrudnia ponad milion ludzi i wytwarza nawet siedem procent PKB, stanęła w obliczu zapaści. Prezydent Krakowa Jacek Machrowski szacuje, że miasto w tym roku z powodu koronowirusa straci 300 mln zł, w dużej mierze z tytułu strat spowodowanych spadkiem liczby turystów. Prace stracą recepcjoniści, obsługa hotelowa, a właściciele, szczególnie mniejszych pensjonatów, mogą na zawsze stracić płynność finansową.

PO PIĄTE, BRANŻA WELLNESS

Pracownicy zawodów, które zależą od bezpośredniego fizycznego kontaktu z klientem, będą mieli ciężką wiosnę. Rząd nie zakazał pracy salonom fryzjerskim, kosmetycznym czy masażu, ale nie mają one dzisiaj dla kogo pracować. W czasach, gdy unika się uścisku dłoni między przyjaciółmi, zabieg kosmetyczny wydaje się morderczym zagrożeniem. Instytucje zdrowia publicznego rekomendują zamknięcie salonów, a klienci siedzą w domach. Podobnie jest z pracowniami stomatologicznymi. Tutaj największe koszty epidemii poniosą nie świetnie zarabiający lekarze, ale asystenci i higienistki. Roksana straciła pracę z dnia na dzień, gdy właściciel zdecydował się zamknąć zakład. – Cały nasz zespół z racji wyższego ryzyka nie pracuje. Wszyscy jesteśmy na śmieciówkach i siedzimy wszyscy w domu, nie wiadomo do kiedy.

PO SZÓSTE, BRANŻA SZKOLENIOWA I SPORTOWA

Szkoły i uniwersytety są zamknięte, a wraz z nimi zawiesiły działalność szkoły tańca, boksu, firmy specjalizujące się w treningach personalnych czy warsztatach dla dzieci. Miejsc pracy raczej nie stracą, ale źródła dochodów na wiele miesięcy – tak. Nawet jeśli epidemia miałaby zostać szybko opanowana, to ruch w interesie wróci dopiero po wakacjach wraz z nastaniem nowego roku szkolnego. Firmy próbują sobie radzić, organizując kursy i ćwiczenia online, ale to nie kompensuje strat. Janusz, który prowadzi firmę szkoleniową, jest pełen obaw. – Wszyscy moi klienci to korporacje. Odłożyły teraz działania rozwojowe na nieznaną przyszłość. Pracy z małymi grupami, gdzie trzeba zbudować relację, nie da się przenieść do internetu.

Liczba zawodów, które dotknie kryzys wywołany epidemią, jest znacznie dłuższa. We współczesnej gospodarce wszystkie naczynia są z sobą połączone. Zamknięte knajpy i odwołane wydarzenia to mniejszy zarobek dla taksówkarzy. Mały ruch na ulicach to mało pieniędzy zostawionych w sklepach na parterach. Zamknięte galerie handlowe to cios w tysiące kolejnych firm. Na kryzysie będą zyskiwać branże, które opierają na wirtualnej rzeczywistości i robotyzacji. Gry online i hazard mają się dzisiaj świetnie. To jednak niepokojący prognostyk na przyszłość. Robotyzacja doprowadzi do dalszej redukcji liczby zatrudnionych i stworzy presję na pracowników, żeby pracowali jeszcze więcej za jeszcze mniej pieniędzy. Jeśli podążymy tą drogą, czeka nas wysokie bezrobocie, rosnące nierówności społeczne, polityczna destabilizacja i pogłębiający się kryzys demokracji.



Rząd musi wyciągnąć rękę do branż, które odczują skutki gospodarczego spowolnienia. Pieniądze powinny iść na ratowanie miejsc pracy, a nie sutych premii zarządów, jak to było podczas kryzysu w 2008 r. Wydarzenia ostatnich dni pokazały jednocześnie, jak ważne jest to, żeby pracownicy byli chronieni przez kodeks pracy, który na co dzień w Polsce jest łamany w sposób systemowy. Jeśli ktoś przychodzi codziennie do pracy, to pracuje na etacie, nie na umowie-zleceniu czy jednoosobowej działalności gospodarczej. Państwo powinno tego bezwzględnie wymagać i przestrzegać. Śmieciówki muszą stać się wspomnieniem czasów transformacji, a nie nieodłączną charakterystyką III Rzeczpospolitej. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Jan Śpiewak – publicysta „Wprost", socjolog, aktywista miejski,
@JanSpiewak

ZDJĘCIA: 123RF

eprasa.pl 6761136482

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 676f136482

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 676f136482

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 676f136482

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 676f136482

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 676f136482

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 676f136482

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 676f136482

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 676f136482

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 676f136482

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 676f136482

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 676f136482

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 676f136482

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 676f136482

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 676f136482

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 676f136482

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 676f136482

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 676f136482

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 676f136482

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 676f136482

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 676f136482

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 676f136482

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 676f136482

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 676f136482

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 676f136482