RAPORT

KULTURA BEZ WYCHODZENIA Z DOMU

WYDANIE SPECJALNE

wprost do Ciebie



Przewodnik po imprezach, wystawach, spektaklach i koncertach, które można podziwiać online. Nasi eksperci polecają filmy i książki na czas kwarantanny.

ZDJĘCIA: 123RF

eprasa.pl 94ffb2af44



Krzysztof Kwiatkowski

szef działu Kultura,
@krz_kwiatkowski

Cyfrowa nadzieja

Nie ma wątpliwości. Pandemia koronawirusa będzie miała katastrofalne skutki dla kultury. Odebrała cały sezon branży koncertowej, która znalazła się w zapaści, pozbawiła dochodów żyjących z występów muzyków. Pozamykały się teatry. Z kalendarza zniknęły najważniejsze imprezy filmowe, z SXSW w Austin i festiwalem w Cannes na czele. Szacuje się, że przełożenie niemal wszystkich premier na bliżej nieokreślony czas i zatrzymanie wielu produkcji to dla Hollywood minimum dwadzieścia miliardów dolarów strat. Zachwieją się giganci. Jak sobie mają zatem poradzić polskie firmy producenckie? Zwłaszcza te mniejsze, które często stały za największymi triumfami rodzimego kina ostatnich lat? Nie mówiąc o karierach reżyserów, którzy mieli pokazać swoje filmy w wiosennych konkursach.

Ludzie kultury ze strachem też myślą o jesieni, gdy – jeśli już będziemy mieli za sobą pandemię – wysypią się koncerty, wystawy, spektakle. A przecież widzowie też będą dotknięci czekającym nas kryzysem gospodarczym, obarczeni bagażem strachu przed „zgromadzeniami", który trudno wyrzucić z tyłu głowy.

Jednak ten kataklizm, na którym stracą wszyscy (nawet portale streamingowe, bo może i Netfliksowi przybyło widzów, ale przecież też musiał przerwać nowe produkcje), przynosi branży jeden pozytywny efekt: przyspieszył dyskusję, którą odwlekaliśmy od lat. O kształcie kultury cyfrowej. Traktowanej dotychczas po macoszemu, jak dostawka do tej tradycyjnej – analogowej albo co najwyżej jej promocja. Widzowie przekonali się, jaki mają dostęp zarówno do klasyki, jak i współczesnego kina oraz seriali świetnie rejestrujących przemiany współczesności. W swoim tekście „Kino domowe" proponuję ledwie kilka „sekcji tematycznych", które można ułożyć dzięki ofercie kilku serwisów. Dlatego najwyższy czas przestać, jak ma to w zwyczaju **THIERRY FREMAUX**, dyrektor Cannes, udawać, że Netflix to wróg „prawdziwych" kinomanów. Czas zastanowić się, jaka jest rola festiwali, a jaka streamingu, we wspólnej kulturze filmowej.

Jednak oglądanie kolejnych produkcji to wciąż tylko niewielki krok. W swoim tekście **DOMINIK LORENC** udowadnia, jak konieczność pozostania w domach obudziła kreatywność instytucji. Okazuje się, że muzycy mogą grać koncerty ze swoich domów, że w okularach VR (Virtual Reality) mamy szansę zwiedzać najważniejsze muzea świata, że galerie via Internet zapraszają dzieci z całego kraju do zajęć, w czasie których budzi się w nich ciekawość i szacunek dla sztuki. Że cyfrowa kultura nie jest samotnicza, ale buduje wspólnotę i poczucie solidarności.

I pisząc to, w samoizolacji, słyszę w wyobraźni gromki śmiech wiernego starym dobrym książkom krytyka literackiego „Wprost" – **LESZKA BUGAJSKIEGO**. W tym numerze nie tylko poleca on nowości, ale i wracając do klasycznych powieści o epidemiach przypomina, jak literatura tłumaczy rzeczywistość, oswaja niepokoje, wreszcie „pomaga pokonać samotność". Spokojnie, Leszku, wirtualny świat nigdy nam jej nie odbierze. Co najwyżej ułatwi do niej dostęp. <

Pozytywny efekt epidemii będzie taki, że przyspieszy dyskusję o kształcie kultury cyfrowej

eprasa.pl 94ffb2af44



Dominik Lorenc

Sztuka przeciw wirusowi

Wirtualne spacery po muzeach, spotkania z pisarzami via Facebook, koncerty online. W dobie COVID-19 kultura przenosi się do Internetu.



eprasa.pl 94fb2af44

kultura bez wychodzenia z domu



Filharmonia Berlińska oferuje miesiąc darmowego dostępu do cyfrowej sali koncertowej



Amsterdamskie Muzeum Vincenta Van Gogha z największą na świecie kolekcją prac artysty można zwiedzać dzięki aplikacji w smartfonie

Azja powoli wraca do życia. Chiny, Japonia i Korea Południowa otwierają pierwsze muzea. Przyjmują one maksymalnie kilkuset osób dziennie. Zwiedzający muszę nosić maski ochronne i zachowywać kilkumetrową odległość od innych, a bilety rezerwuje się z dużym wyprzedzeniem przez aplikację WeChat. Europa wciąż nadaje z kulturalnego podziemia. Internet pozwala jednak odkrywać zarówno polskie, jak i światowe galerie. Niemal każda ważna instytucja przedstawia program cyfrowych aktywności. A maksimum doświadczeń pozwala osiągnąć technologia VR (pol. wirtualna rzeczywistość), na którą być może właśnie za sprawą kultury w czasach wirusa rozpocznie się boom.

Podstawą internetowego zwiedzania może być bezpłatna aplikacja Google Arts & Culture. To darmowy bilet do ponad 1200 muzeów, galerii i sal całego świata. Otworem stają wenecki Pałac Dożów, moskiewski Teatr Bolszoj, a nawet sypialnia Van Gogha. Oprócz wirtualnych spacerów można przeglądać zbiory artystyczne. Dzięki wysokiej rozdzielczości użytkownicy aplikacji zobaczą każdy detal prac Rembrandta, Moneta, Muncha czy Fridy Khalo, ale też niszowych malarzy. Berlin pokazuje graffiti z Muru Berlińskiego, czyli tzw. East Side Gallery. A oprócz konkretnych nazwisk i dzieł można przeglądać pracę konkretnych epok, nurtów i stylów. Całość działa w oparciu o panoramiczne zdjęcia i technologię 3D. A w okularach VR można niemalże „przechadzać" się po wystawach.

Oprócz aplikacji Google, wirtualne spacery proponują też konkretne muzea. I tak paryski Luwr, oferuje 3 ścieżki zwiedzania. Pierwsza prowadzi przez kolekcję sztuki starożytnego Egiptu, druga przez barokową Galerii Apollina, trzecia zaś pozwala poznać historię najczęściej odwiedzanego muzeum na świecie. Kolejne cyberkroki można skierować do British Museum. Swoje zbiory w internecie udostępniają także m.in. nowojorskie Metropolitan Museum of Art, Uffizi Gallery z Florencji czy Muzeum Salvadora Dalego.

Od światowej czołówki nie odstają polskie instytucje kultury, a do wirtualnego zwiedzania muzea dokładają nowe elementy. Muzeum Powstania Warszawskiego oferuje codziennie lekcje historii on-line, o których informuje na swoim facebookowym profilu. Muzeum Historii Żydów Polskich Polin udostępnia podcasty i rejestracje dyskusji, które odbyły się w jego gmachu. W ramach akcji #ZachętaOnline stołeczna galeria zaprasza na warsztaty, w czasie których edukatorzy codziennie prezentują jedną pracę z wystawy „Co dwie sztuki to nie jedna" i proponują inspirowane nią zajęcia dla dzieci i dorosłych. A przykładów jest więcej: przed ekranem można odkrywać np. MOCAK czy Kopalnię Soli w Wieliczce, a nawet zwiedzać całe miasta. Interesujący zestaw propozycji przedstawia strona projektu Kultura Dostępna.

GOOGLE ARTS & CULTURE APP

to darmowy bilet do ponad 1200 muzeów, galerii i sal na całym świecie

Z KLUBU NA STADION

Nie umiera także muzyka. Kilka dni temu Internet zaczęły obiegać nagrania balkonowego śpiewu uwięzionych w domach mieszkańców włoskich miast. Zainspirowały one nawet frontmana zespołu U2 - Bono, który stworzył piosenkę dla walczących z pandemią pt. „Let Love Be Known". A kiedy koncerty – zarówno te największe jak i niszowe – przegrywają z koronawirusem, rośnie zainteresowanie występami online. Jeden z pierwszych polskich artystów, który się na taki koncert zdecydował był Baranovski. Stream obejrzało ponad 38 tys. widzów. Kolejni artyści informują w mediach społecznościowych o swoich transmisjach. W końcu, orkiestra schodzi ze statku ostatnia.

Podobne działania animuję nie tylko indywidualni artyści. Przykład idzie z Polski. Organizatorzy festiwalu muzyki alternatywnej Soundrive, który od kilku lat organizowany jest w gdańskiej Ulicy Elektryków, stworzyli Soundrive Online Festival. Internetowe wydarzenie, które trwa od 20 do 28 marca, składa się z występów solo i duetów granych bezpośrednio z domów

eprasa.pl 94ffb2af44

artystów. Transmisja będzie prowadzona przez kanał na YouTube. Opłat nie ma, ale w trakcie oglądania widzowie mogą wysyłać dobrowolne napiwki. 90 proc. z nich trafi do artystek i artystów, którym pandemia w ogromnym stopniu ogranicza możliwości zarobkowe.

Głodni nie pozostaną także miłośnicy muzyki klasycznej. Filharmonie i opery - w tym te najsłynniejsze - udostępniają w internecie spektakle i koncerty, w przeważającej większości bezpłatnie. Filharmonia Berlińska oferuje miesiąc darmowego dostępu do cyfrowej sali koncertowej z kodem podanym na stronie internetowej. W ramach projektu „Digital Concert Hall" proponuje ponad 600 koncertów archiwalnych, w planach są także transmisje na żywo. Opera Wiedeńska udostępnia na stronie nagrania m.in. „Romea i Julii" czy „Aidy". Swoje zasoby otwierają również największe polskie sceny, w tym Filharmonia Narodowa (poprzez kanał na YouTube) oraz Teatr Wielki - Opera Narodowa. Na stronie operalovers.pl codziennie publikowane jest zestawienie bezpłatnych streamingów, które pozwolą na wirtualną podróż do teatrów operowych całego świata.

W muzyce internauci znajdują też pocieszenie w trudnych, pandemicznych chwilach. Masowo szukają piosenek, których refreny trwają tyle, ile powinno przeznaczyć się na dokładne umycie rąk. Najlepiej przeboje, których słowa znają wszyscy. Strona washyourlyrics.com automatycznie przypisuje wersy do obrazków z instrukcją mycia rąk.

ZOSTAŃ W DOMU, NIE WYCHODŹ Z KINA I TEATRU

Wyjątkowe rzeczy dzieją się także w salach kinowych i na deskach teatrów. Można nie tylko oglądać propozycje Netflixa czy HBO GO, ale również poczuć wspólnotę widzów. Popularna staje się wtyczka do Google Chrome - Netflix Party. To rozwiązanie dla tych, którzy pozostając w domu, zamiast samotnych seansów wybierają te ze znajomymi. Rozszerzenie przeglądarki generuje link, który można wysłać do wybranych osób. Dzięki niemu, użytkownik dostaje możliwość czatowania z innymi. W okienku czatu wyświetlają się nie tylko wiadomości i reakcje znajomych, ale także komunikaty o tym kto i w którym momencie zatrzymał lub przewinął materiał. Te proste rozwiązania z powodzeniem tworzą wrażenie wspólnego seansu, bez potrzeby wychodzenia z domu.

38 TYS.
widzów obejrzało online transmisję koncertu Baranovskiego

Za polski odpowiednik Google Arts & Culture można uznać Ninatekę, czyli wirtualny teatr, kino, salę koncertową i galerię sztuki. Szczególną uwagę warto zwrócić na spektakle Krzysztofa Warlikowskiego, Krystiana Lupy czy Grzegorza Jarzyny. "Między nami dobrze jest" czy „(A)Pollonia" stały się na przestrzeni lat klasykami gatunku, a Ninateka zarówno do tych jak i wielu innych spektakli oferuje nieograniczony dostęp. Całość teatralnego pejzażu uzupełnia Teatr Telewizji TVP oraz indywidualna działalność teatrów. Mowa między innymi o TR Warszawa, który w ramach akcji "Zostań w domu, nie wychodź z teatru" poprzez facebookową transmisję live dał widzom możliwość obejrzenia spektaklu „Cząstki kobiety" w reżyserii Kornéla Mundruczó. W planach czekają kolejne przedstawienia. Projektem bez konkurencji, o którym również warto wspomnieć jest internetowy teatr TheMuBa stworzony przez Borysa Szyca, Jarosława Kuźniara i Marka Maślankę. W cenie najtańszej wejściówki widz otrzymuje dostęp zarówno do spektakli live jak i nagrań, które może zobaczyć w wybranym przez siebie czasie.



„(A)Pollonię" w reżyserii Krzysztofa Warlikowskiego można oglądać dzięki platformie internetowej Ninateka

Przykładów tego, jak kultura radzi sobie z pandemią koronawirusa jest więcej, a wiele z nich leży po stronie czytelników. Przeciwwirusowe, wirtualne spotkania literackie organizuje Unia Literacka. Artyści czytają książki na swoich kontach na Instagramie. Agencja autorska „Opowieści" pod patronatem Magazynu opinii Pismo od poniedziałku do piątku o godzinie 19. przedstawia „Opowieści w czasach zarazy". Czytelników może także zainteresować 11 tys. audiobooków i e-booków, do których darmowy dostęp na najbliższe dwa miesiące daje oferta Empik Premium. Bo może i koronawirus zdołał pozamykać miliony ludzi w domach. Ale od kultury nas nie odetnie. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Dominik Lorenc – dziennikarz działu Trendy

ZDJĘCIA: 123RF, NINATEKA

eprasa.pl 94ffb2af44

Krzysztof Kwiatkowski



Kino domowe

Pandemia koronawirusa uświadamia siłę platform stremingowych i serwisów vod. Polecamy filmy do oglądania w samoizolacji.

Filmy powinno oglądać się w kinie – powtarza od lat dyrektor festiwalu w Cannes, Thierry Fremaux. Studia i szefowie imprez kulturalnych od lat odsuwają prawdziwą dyskusję o przemianach rynku i próbują uprawiać „business as usual". Trzeba było pandemii koronawirusa, aby uprzytomnić sobie, jak wielki wpływ na kulturę filmową wywiera rozwój platform streamingowych i serwisów video-on-demand. Dziś kino naprawdę jest na wyciągnięcie ręki i demokratyzuje się. Teraz, gdy organizatorzy „Cannnes" zostali zmuszeni do przełożenia imprezy, zamknięci w samoizolacji widzowie mają gigantyczny wachlarz filmowych możliwości.

NADRABIAJĄC ZALEGŁOŚCI

Nie chodzi tylko o seriale. Jednak to właśnie ich ekspansja jest najważniejszym zjawiskiem wywołanym przez platformy typu Netflix czy HBO. – Stały się one kroniką naszych czasów – mówiła mi Agnieszka Holland. – XIX wiek został opisany w epickich powieściach Dostojewskiego, Tołstoja, Hugo czy Balzaca, drukowanych w odcinkach w prasie.

Dzisiaj to właśnie ambitny serial pozwala przedstawić totalną wizję współczesnego świata.

eprasa.pl 94ffb2af44



Kwarantanna to świetny czas, aby nadrobić znajomość produkcji, o których mówiło się przez ostatnie lata. Od tych starszych, jak pionierskie „Prawo ulicy" (HBO), kultowe „Breaking Bad" (Netflix) o nauczycielu chemii, który rozkręca biznes narkotykowy i polityczny „House of Cards" (Netflix) z wyklętym Kevinem Spacey'm w roli głównej, przez wspaniałe miniseriale HBO – portret kobiety na przestrzeni czterdziestu lat jej życia „Olive Kitteridge", dwie części „Małych kłamstewek" o przemocy domowej na zamożnych amerykańskich przedmieściach i głośny „Czarnobyl", aż po współczesne produkcje, jak „The Morning Show" albo „For All the Mankind" (obie na Apple TV+). Można też przygotować się do nowego sezonu utrzymanych w klimacie science-fiction z lat 80. „Stranger Things" (Netflix) i do zapowiadanej na kwiecień kontynuacji „Domu z papieru" albo obejrzeć najgłośniejsze portrety współczesnych nastolatków, które zdominowały ostatni rok: zabawne i lekkie „Sex Education" (Netflix), mocną „Euforię" (HBO) czy globalny przebój z Polski – „Kontrolę" 20-letniej Nataszy Parzymies (YouTube). A przecież są jeszcze znakomite wieloodcinkowe produkcje dokumentalne: oba sezony „Making Murderer", „The Devil Next Door", (oba na Netfliksie),

WSPÓŁCZESNA POLSKA

Jednak w erze streamingu nie chodzi już tylko o „binge'owanie" seriali (od angielskiego „binge-watching" - oglądanie kilku odcinków pod rząd). Dzisiaj każdy może stworzyć własny festiwal na kanapie. Z dowolnymi sekcjami tematycznymi, często złożonymi z premierowych filmów.

^ „The Morning Show" można oglądać na Apple TV+

Na wyciągnięcie ręki jest coraz więcej polskich produkcji. Czasami, premierowych. „W lesie dziś nie zaśnie nikt" miał wejść na ekrany dwa dni po tym, jak Mateusz Morawiecki zamknął kina. Zamiast trafić na pandemiczną półkę, pojawia się jednak w Netfliksie. Bartosz Kowalski stworzył rasowy horror typu slasher. Grupa nastolatków jedzie na obóz, gdzie tajemnicza istota kolejno wyżyna je w pień. Ale to nie jest propozycja tylko dla fanów gatunku. Bo konwencję reżyser uzupełnia o ironię. I, jak to w dobrym kinie grozy, w krzywym zwierciadle wskazuje na największe problemy palące współczesną Polskę: zachłanny kler miotany seksualnymi skandalami, nietolerancję, płytkość instagramowego świata.

Jeśli ktoś chce poważniej rozmawiać o rodzimej rzeczywistości, w serwisach Player.pl, Canal+ i UPC dostępna jest „Sala samobójców. Hejter" Jana Komasa. Film był na ekranach ledwie półtora tygodnia, gdy kina przestały funkcjonować. A niemal jednocześnie w serwisach vod pojawia się nominowane do Oscara „Boże ciało" tego samego reżysera. Te opowieści przeglądają

eprasa.pl 94ffb2af44

się w sobie. W „Hejterze" bohater trafia z prowincji do miasta, marząc o studiach i karierze. Szybko jednak zaczyna dostrzegać klasowość naszego społeczeństwa, rodzi się w nim resentyment, który prowadzi do tragedii. W „Bożym ciele" zaś kawałek lepszego życia próbuje dla siebie wyszarpać chłopak z poprawczaka. Udaje wiejskiego księdza. Ale znajduje też w sobie siłę, aby przeprowadzić terapię w przeżartej nienawiścią społeczności. U Komasy zarówno zło, jak i dobro rodzą się niepostrzeżenie.

A uniwersalną refleksję nad polskością proponuje Xawery Żuławski w zrealizowanej na podstawie scenariusza ojca „Mowie ptaków", którą obejrzeć można na Netfliksie. To przewrotna wiwisekcja naszej masowej wyobraźni. Bohaterowie mówią słowami z polskiej poezji, ale i reklam czy politycznych haseł, pamięć PRL-u nakłada się na rzeczywistość kapitalizmu. Na salony wkraczają nowe elity, których awans społeczny nie poszedł w parze z kapitałem kulturowym. Szklane domy z Żeromskiego zderzają się ze szklanymi domami wyrosłymi w Warszawie przez ostatnie trzy dekady. A w tym wszystkim musi się odnaleźć zdegradowany inteligent.

TWARZE AMERYKI

W czasie kwarantanny można też przyjrzeć się innemu, nieobecnemu w multipleksach, obliczu amerykańskiego kina. Bo na marginesie głównego nurtu powstają produkcje, które odbijają kondycję tego społeczeństwa w erze Trumpa. Właśnie na Apple TV+ pojawił się świetny ośmioodcinkowy serial „Little America". To prawdziwe historie imigrantów, którzy musieli odnaleźć się w nowej kulturze. Twórcy odnajdują lekki ton opowiadania, ale nie odwracają kamery od problemów: wykluczenia, rasizmu, biedy. Swoją propozycją wpisują się w ogólny trend. Coraz częściej artyści pokazują Stany, których niegdyś media nie dostrzegały. Pełne niepokojów, lęków, frustracji. Takie, jak w netfliksowych „Zaginionych dziewczynach" Liz Garbus, gdzie kobieta z pogranicza społecznego marginesu w oczach władz jest nikim. Do tego stopnia, że gdy jej córka ginie, nikt nie kiwnie palcem, aby jej szukać. Codzienność amerykańskich robotników rejestrują też Julia Reichert i Steven Bognar w nagrodzonym Oscarem dokumencie „Amerykańska fabryka" (dostępny w tym samym serwisie).





W serwisach vod pojawia się nominowane do Oscara „Boże ciało" Jana Komasy...

... oraz „Hejter" tego samego reżysera.

To pierwszy film sygnowany przez firmę producencką Baracka i Michelle Obamy.

Nic dziwnego, że w tych czasach nawet batmanowski „Joker", który trafił właśnie do Internetu, staje się posępną przypowieścią o frustracji i przemocy. A przecież zalążki kryzysu tkwią w amerykańskiej mentalności, którą od lat celnie opisywał Philip Roth. W HBO Go można obejrzeć stworzoną przez Davida Simona i Eda Burnsa sześcioodcinkową ekranizację jego „Spisku przeciwko Ameryce" oraz w Netfliksie (niestety, niezbyt udaną) „Amerykańską sielankę" w reżyserii Ewana McGregora.

HISTORIE SZTUKI

Jeśli ktoś nie chce w czasie kwarantanny myśleć o niepokojach współczesnych społeczeństw, Internet pełen jest opowieści o artystach. Od rapowych „Beastie Boys Story" w Apple TV+ (i tu warto wrócić do świetnego serialu dokumentalnego na Netliksie

eprasa.pl 94fb2af44

„Ewolucja hip-hopu") aż po „Pavarottiego" (vod.pl). A o polskich twórcach – choćby „Młynarski. Piosenka tytułowa" na ipla.tv.

Trudno jednak spodziewać się „lekkiego seansu". Bo przecież historia hip-hopu czy jazzu odbijają rasowe podziały USA, a biografia wybitnego polskiego tekściarza jest hymnem na cześć wolności, którą w autorytarnym reżimie nosi się w sobie. Wreszcie, często reżyserzy portretują artystów, aby pokazać cenę uprawiania sztuki. Oddają na ekranie rozdarcie ludzi, którzy na co dzień grają na własnych emocjach. Tak jak w „Fosse/Verdon", nowym hbo-owskim miniserialu, podwójnym portrecie reżysera „Kabaretu" Boba Fosse'a i tancerki Gwen Verdon z wybitnymi kreacjami Sama Rockwella i Michelle Williams. Przez dekady łączyła ich nierozerwalna więź. Gdy pracowali razem, wdali się w romans i próbowali budować związek, ale i potem - po rozstaniu.

Paradoksalnie, w dialog z tym obrazem twórców wchodzi „Borg/McEnroe. Między odwagą a szaleństwem" (Netflix i kilka innych platform). To rekonstrukcja legendarnego Wimbledonu z 1980 roku, gdzie na korcie spotkali się Bjorn Borg i John McEnroe. Ale tak naprawdę Janus Metz opowiada o ambicji, która sprawia, że gubi się siebie, pragnie nieustannie przekraczać własne granice, niemal popada w obsesję. Czy w tym opisie nie odnalazłby się bohater niedawnego „Van Gogha. U bram wieczności" Abla Ferrary (Player.pl) ?

Pośród różnych zagrożeń, przed jakimi ostrzegali reżyserzy, była i epidemia. Czasem pokazana w rozrywkowej formie

FESTIWAL – ZRÓB TO SAM

I tak w Internecie każdy może pójść ścieżką swoich zainteresowań. Może to dobry moment, aby przy okazji - dostępnych on-line - „Bólu i blasku", „Pewnego razu... w Hollywood" czy „Irlandczyka" zrobić sobie retrospektywy Almodovara, Tarantino, Scorsese? Albo sięgnąć do klasyki polskiego dokumentu lub rejestracji najważniejszych spektakli teatralnych ostatnich lat na Ninateka.pl? Warto zajrzeć na profile dystrybutorów, którzy informują, gdzie można obejrzeć tytuły z ich katalogów, m.in.:

- Gutek Film (https://www.facebook.com/AuroraFilmsPL np. oscarowy „Parastie", ale i najważniejsze pozycje kina artystycznego ostatnich lat, jak „120 uderzeń serca" Robina Campillo, - „The Square" Rubena Ostlunda, „Życie Adeli" Abdellatifa Kechiche'a),

- Best Film (https://www.facebook.com/Best-Film-148193838847 przejmujący portret matki narkomana - „Powrót Bena" czy trzymający w napięciu „Podły, zły i okrutny" o Tedzie Bundy',m),

- Against Gravity (https://www.facebook.com/filmy-AgainstGravity – tam choćby wybitna „Niemiłość" Andrieja Zwiagincewa)

- Aurora Films (https://www.facebook.com/AuroraFilmsPL m.in. izraelski „Fokstrot" zdobywcy Złotego Lwa - Samuela Maoza czy canneński „Aquarius" Klebera Mendonki Filho),

- Nowe Horyzonty (https://www.facebook.com/mffnowehoryzonty m.in. wybitne „Bliskość" i „Wysoka dziewczyna" Kantemira Bałagowa czy głośne „Girl" Lukasa Dhonta).

- Next Film („Ukryta gra", „Drogówka")

I jakoś da się przetrwać w domu tę pandemię.

WIZJE EPIDEMII

Są też propozycje skrojone na dzisiejszy czas. Bo pośród różnych zagrożeń, przed jakimi ostrzegali reżyserzy, była i epidemia. Czasem pokazana w rozrywkowej formie, jak „Jestem legendą" czy „World War Z" (oba tytuły w Netfliksie i innych serwisach). Czasem w przerysowanym stylu, jak we „Flu" Kim Sung-su (film niedostępny w Polsce) albo nazbyt sentymentalnym jak u Davida McKenziego w „Ostatniej miłości na ziemi" (vod.pl). Ale niektórzy reżyserzy trafiali w dziesiątkę. Uderza precyzja, z jaką Steven Soderbergh przewidział, że ułożona rzeczywistość liberalnych demokracji może runąć jak domek z kart w obliczu wybuchu pandemii. W jego „Contagion. Epidemii strachu" (m.in. Chili, iTunes) wirus, którego pierwszymi objawami są kaszel i duszności, znalazł sposób, aby przeskoczyć ze zwierząt na ludzi. Z kucharzem w Chinach miała kontakt Amerykanka, która po powrocie do kraju stała się „pacjentką zero". Reżyser pokazuje przebieg zdarzeń od pierwszego zakażenia do wygaśnięcia zagrożenia. I wszystko tu brzmi znajomo. Wybucha panika, zaczynają się kwarantanny, pierwsza lekarka, która się zakaziła się wirusem i pada jego ofiarą. Pracownicy agencji rządowych ostrzegają w telewizji, że na nowy wirus wciąż nie ma szczepionki, ani kuracji, a Internet zalewają teorie spiskowe i hejt na zakażonych.

Podobnie, jak Soderbergha, Fernando Meirellesa w „Mieście ślepców" (Ipla, iTunes) według Jose Saramago interesowały mechanizmy rozprzestrzeniania się strachu i społeczne skutki epidemii. Dokładnie te, których staramy się uniknąć zamykając się w domach z Netfliksem, HBO, Playerem, Apple TV+. A jak wszystko wróci do normy, przypomnimy sobie, że niezależnie od siły Internetu, wspólnota, jaką tworzy się w ciemnej kinowej sali, nie ma sobie równych. <

ZDJĘCIA: MELINDA SUE GORDON/NETFLIX, APPLETV, KINO ŚWIAT, JAROSŁAW SOSIŃSKI / NAIMA

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 94ffb2af44

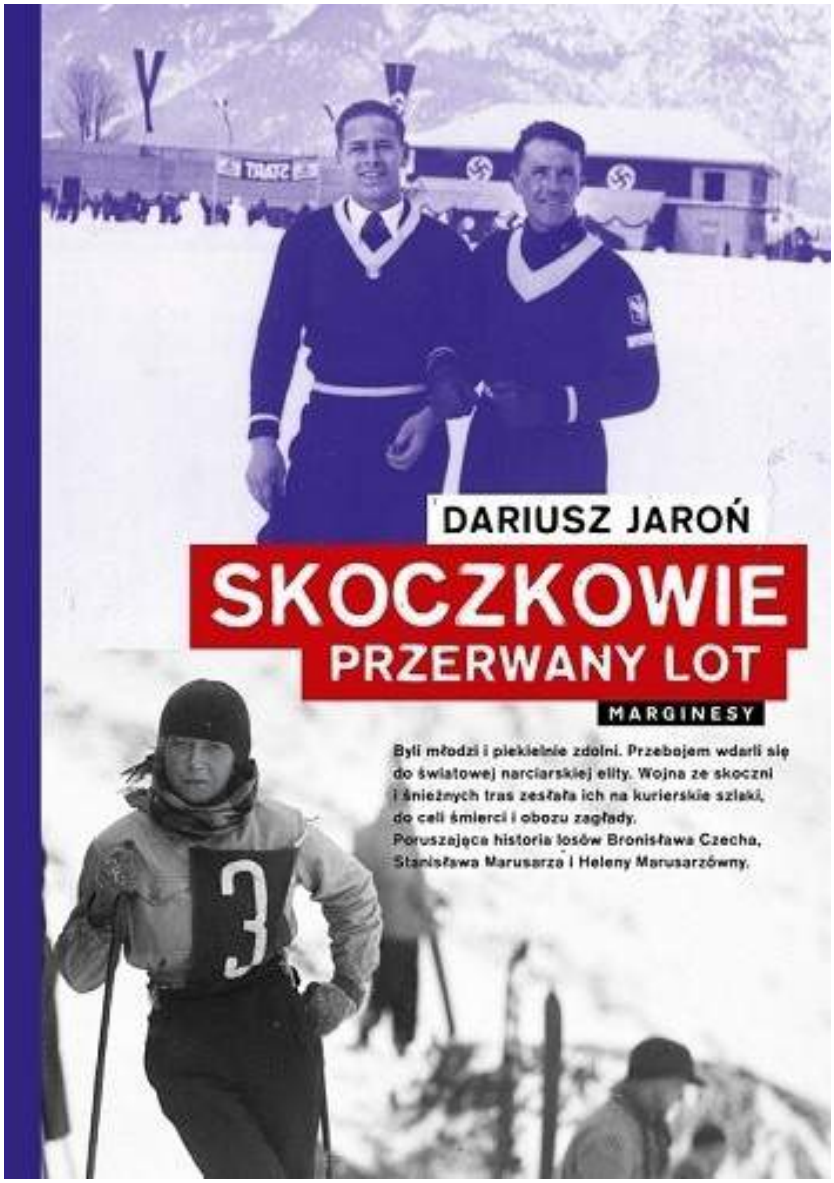


Leszek Bugajski

Samoizolacja z książką

Polecamy nowości książkowe, dostępne także w formie cyfrowej, które pozwolą przetrwać czas pandemii.

Internetowe księgarnie reagują na pandemię. Większość wydawnictw (m.in. Czarne, Krytyka Polityczna, Muza) oraz wirtualnych sklepów (m.in. empik.com, Publio, Virtualo) wprowadza duże rabaty na swoje tytuły. A nic tak nie pomaga przetrwać kwarantanny i samoizolację, jak literatura.



REPORTAŻ

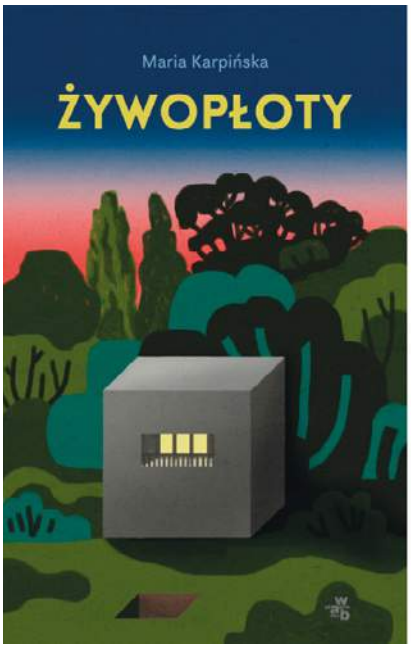
Gwiazdy z dawnych lat

SEZON SPORTÓW ZIMOWYCH niespodziewanie skończył się wcześniej niż zwykle. Ich miłośnicy musieli zadowolić się wynikami zapisanymi w tabelach w chwili, gdy koronawirus zadał ostateczny cios całemu systemowi zawodów pucharowych i mistrzowskich. Mogą sobie to zrekompensować lekturą książki o wielkich legendach polskiego narciarstwa: Bronisławie Czechu, Helenie Marusarzównie i jej bracie Stanisławie Marusarzu. Jej autor przenosi nas w czasy, w których zawodnicy byli zdumiewająco wszechstronni i grupka najzdolniejszych „obsługiwała" niemal wszystkie zimowe dyscypliny (Czech był też pilotem szybowcowym) i to na poziomie mistrzowskim, choć akurat największych sukcesów olimpijskich nie odnieśli. Stali się gwiazdami, które wiele zrobiły dla rozwoju polskiego narciarstwa. A gdy przyszła wojna, cała trójka związała się z konspiracją, która na Podhalu polegała głównie na pracy kurierów. I zapłacili za to wysoką cenę. Aresztowana Marusarzówna została zadręczona torturami i rozstrzelana. Czech trafił na lata do Auschwitz i zmarł tam z wycieńczenia, wcześniej wiele razy odrzucając składane mu przez hitlerowców propozycje, by trenował ich narciarzy. Marusarz przeszedł do legendy swoimi brawurowymi ucieczkami z rąk Niemców i przez wiele lat powojennych był wręcz symbolem polskich skoków narciarskich. Barwnie napisana przez Dariusza Jaronia opowieść pełna jest szczegółów. To reportaż historyczny, który czyta się ją powieść sensacyjną.

Dariusz Jaroń,
„SKOCZKOWIE. PRZERWANY LOT",
Marginesy

eprasa.pl 94fb2af44

Maria Karpińska,
„ŻYWOPŁOTY”,
WAB



OPOWIADANIA

Smutek samotności

KOLEJNY BARDZO UDANY DEBIUT PROZATORSKI: cykl ośmiu opowiadań, które układają się w wiwisekcję samotności w różnych – kolejno przedstawionych – okresach życia. Najpierw samotność dziecka – optymistyczna, bo jeszcze przesycona wiarą, że wszystko się w życiu zmieni, a na koniec – samotność starego człowieka, który wie, że nie czeka go żadna odmiana. Jeśli na coś czeka, to na zapowiedzianą przez weterynarza śmierć psa, jedynego przyjaciela.

Jak z tego widać opowiadania Marii Karpińskiej to utwory raczej smutne, co nie znaczy że brak im urody. Motywem przewodnim większości z nich pozostaje nadzieja, że doświadczana samotność nie jest ostateczna. Bohaterowie rozpaczliwie czepiają się strzępków życia innych ludzi, chcą skrócić dystans między sobą i nimi, jak robi to choćby budowlaniec, który obserwuje z rusztowania coraz bardziej smutną kobietę z jednego z mieszkań i ostatecznie nocuje pod jej oknem. W trakcie lektury rodzi się też pytanie, czy książka rzeczywiście składa się z osobnych opowiadań, czy też są to rozdziały opowieści o smutnym życiu jednego człowieka? Jakiej byśmy odpowiedzi na nie sobie nie udzielili zostajemy na koniec z przeświadczeniem, że samotność to nic dobrego, że za często wznosimy między sobą (żywo)płoty . Samotność to smutek. O tym większość z nas wie, ale autorka opowiedziała nam o sprawie z talentem i zdumiewającą przenikliwością.

ESEJ

Ostrzeżenie

WSZECHOBECNOŚĆ FAKE NEWSÓW oszałamia i przeraża, ale mylą się ci, którzy uważają, że to „wynalazek” doby Internetu. Kłamstwo wpuszczane do społecznego obiegu jest tak starym pomysłem, jak stara jest ludzkość. Z pasją przekonuje o tym Tom Phillips, angielski dziennikarz, który jest także na drugim etacie komikiem, więc z korzyścią dla czytelnika dba, aby jego książka była również zabawna. Otrzymaliśmy erudycyjną opowieść, która przywołuje setki śmiesznych przykładów manipulacji faktami od najdawniejszych czasów do współczesności. Jej przesłanie jest proste: „nie dajmy się zwariować”. Ale to nie takie łatwe, bo całą historia ludzkości powinna uczyć, by nie dawać wiary fake newsom, a my z ochotą im wierzymy. Bo są atrakcyjne, efektowne, bo czarują. W rezultacie „wszyscy pływamy w morzu półprawd i kłamstw, ponieważ świat jest durny i skomplikowany, nikt dokładnie nie wie, co się dzieje”..

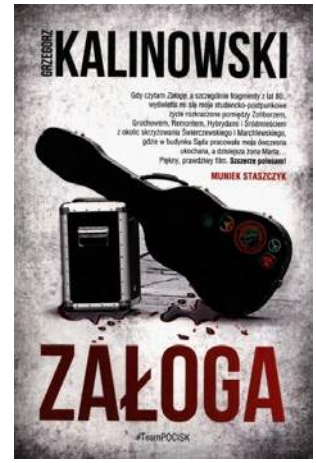


Tom Phillips.
„PRAWDA. KRÓTKA HISTORIA WCISKANIA KITU”,
Albatros

POWIEŚĆ

Ostry punk

GRZEGORZ KALINOWSKI był odnoszącym sukcesy dziennikarzem, ale odkrył, że ma talent pisarski i efektownie wystartował z książkowym cyklem „Śmierć frajerom”. Nadal pisze bez wytchnienia bardzo dobre utwory sensacyjne. Teraz proponuje powieść „Załoga” opartą na zaskakującym pomyśle i z akcją rozpiętą między latami 80. i rokiem 2020. Rzecz dotyczy zespołu punkowego, który miał ambicje i potencjał, ale kariery nie zrobił. Bo konflikty, bo dziewczyna, bo chłopcy nieświadomie byli obiektem manipulacji bezpieki, bo wokalista popełnił samobójstwo. Ale po latach jeden z członków Załogi (bo tak się nazywała grupa) chce wydać nagrane przed laty utwory. Nagle ujawniają się splątane związki dawnej i dzisiejszej polityki oraz międzynarodowa przestępczość. Dzieje się wiele, ale Kalinowski nad wszystkim znakomicie panuje i prezentuje zrobioną pod każdym względem fachowo powieść rozrywkową.



Grzegorz Kalinowski,
„ZAŁOGA”,
Skarpa Warszawska

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 94fb2af44

Leszek Bugajski

Literatura pandemiczna

Skala, w jakiej koronawirus, przeorał współczesność, szokuje. Ale pisarze już dawno opisali mechanizmy epidemii, strachu przed nią i konsekwencje, jakie może ona nieść dla porządku społecznego.

Każdy wybiera sobie co chce: literatura koi lęk, ale też manipuluje strachem czytelników. Rozrywkowa szczególnie intensywnie, bo wirus to jeden z najskuteczniejszych straszaków i od dawna powstają powieści, w których jest głównym zagrożeniem, z reguły stworzony w jakimś laboratorium wojskowym i wyrywający się na „wolność". Na tym obszarze szczególnie dobry strzał oddał Dean Koontz, który napisał kiedyś powieść „Oczy ciemności" opisującą zagrożenie jakie stwarza wirus Wuhan-400. Nic dziwnego, że jego utwór powrócił na listy bestsellerów. Mistrzowie gatunku też mają na koncie powieści straszące pandemiami, na przykład Stephen King – „Bastion", Dan Brown – „Inferno". Ale inni też się postarali: Robin Cook napisał kiedyś „Zarazę", A.G.Riddle „Pandemię", a i polska autorka ukrywająca się pod pseudonimem Alex Kava wydała „Epidemię". Warto zwrócić uwagę, że w przypadku wymienionej trójki grozę mają budzić już same tytuły. Cóż, literatura sensacyjna rzadko bawi się w niuanse. Zależy jej na hałaśliwym efekcie, który przyciąga czytelników. I z tego żyje.

Autorzy poważnych czy choćby poważniejszych utworów wykorzystujących motyw zarazy z natury są bardziej zniuansowani, także jeśli chodzi o tytuły. Z jednym wyjątkiem:



1, DŻUMA

Alberta Camusa z 1947 r. to najsłynniejsza i najpoważniejsza powieść na ten temat. Od dziesiątków lat jest obecna w kanonie lektur szkolnych, nie mówiąc o tym, że była tematem mnóstwa rozpraw i dyskusji. Po prostu literacki klasyk i w ogóle jedna z najbardziej znanych powieści świata. Z jednej strony jest to opis dramatu miasta Oran, dotkniętego epidemią tytułowej dżumy i walce z nią, z drugiej jest to przypowieść o ludzkiej solidarności i heroizmie w zderzeniu z wielkim niebezpieczeństwem, a także o poświęceniu dla dobra wspólnego. Epidemia – wiadomo: cierpienie, śmierć i bezsilność służb medycznych, które nie mogą podołać wyzwaniom masowych zachorowań. Ale Camus nie napisał literackiego reportażu, lecz głęboki moralitet o ludzkich reakcjach na apokalipsę, o bezradności, podłości, tchórzostwie i bohaterstwie. Postacią bohaterską w pełnym tego słowa znaczeniu jest dr Rieux, lekarz, który poświęcił wszystko niesieniu pomocy chorym – tak rozumiał swoje obowiązki i to nie tylko wynikające ze złożonej kiedyś przysięgi Hipokratesa, ale przede wszystkim ze zrozumienia swoich obowiązków jako człowieka, członka ludzkiej wspólnoty z którą musi być solidarny.

Funkcjonuje jeszcze jedna popularna interpretacja „Dżumy" – tytułowej choroby jako metafory zła, które tkwi w każdym człowieku i które w sprzyjających warunkach ujawnia się i prowadzi do dramatów. To przypomina, że powieść powstała tuż po zakończeniu drugiej wojny światowej, gdy ujawnienie się skłonności do zła tkwiącego w ludzkiej naturze było świeże. „...bakcyl dżumy nigdy nie umiera" profetycznie zapisał w swoich notatkach powieściowy dr Rieux. I miał rację.

Można się doszukać podobieństw pomiędzy nim i bohaterem powieści „Huzar na dachu"



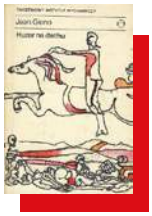
Albert Camus **„DŻUMA"**, (pierwsze polskie wydanie: 1957)

W ekranizacji powieści Camusa (1992) w roli dr Rieux wystąpił William Hurt (z prawej)

eprasa.pl 94ffb2af44

2. HUZAR NA DACHU

Ta powieść też powstała niedługo po wojnie (1951 r.) i choć dramatyczne sceny szaleństwa wynikającego z ludzkiego strachu przed zarazą (cholera) są w niej obecne, autor, Jean Giono mocniej skupia się na obrazie „pobojowiska", w jakie choroba zamieniła kraj. Tytułowy bohater wędruje przez Prowansję. Kraina jest zrujnowana przez zarazę, usłana ciałami zmarłych i raz po raz doświadcza rozpadu dawnych norm społecznych, który spowodował zniszczenie najbardziej elementarnych zwyczajów, np. nakazujących nakarmić wędrowca. Góruje nad nimi lęk i jakieś podskórne zezwierzęcenie ludzi odbierające im godność. Angelo, ów huzar, udziela pomocy pięknej kobiecie, która wcześniej pomogła jemu. Wędrują razem, a kiedy ona się rozchoruje, będzie ją pielęgnować z troską, zgodnie z wyznawaną przez siebie na polu walki zasadą: „do ostatnich naboi". W gruncie rzeczy jest to powieść o budowaniu w sobie zapory przed strachem i złem, które są efektem epidemii. I przed głupotą oraz szaleństwem.



Jean Giono
„HUZAR NA DACHU",
Polskie wydanie: 1975

Kinowa wersja powieści Giono nosiła tytuł „Huzar" i powstała w 1996 r. (na zdj. Juliette Binoche i Olivier Martinez)



3. MIASTO ŚLEPCÓW

Powieść José Saramago w przeciwieństwie do obu poprzednich dzieje się nie wiadomo gdzie i nie wiadomo kiedy. W mieście wybucha epidemia ślepoty. Ludzie masowo tracą wzrok, a w konsekwencji zmienia się całe życie miasta. W sensie dosłownym tracą się z oczu, ale naiwny jest ten czytelnik, który oczekiwałby że zacznie się rodzić nowy ład społeczny budowany przez ludzi tak strasznie doświadczonych przez los. Że może ograniczony kontakt ze światem zmieni ich nastawienie na bardziej introspekcyjne, że wyzwoli się w tym procesie dobro. Nic z tego. Po pierwszych próbach górę bierze pęd do władzy i chęć zapewnienia sobie dostępu do żywności i innych błyskawicznie niknących dóbr. I tak oto Saramago pokazuje, na jak kruchych podstawach ufundowany jest życiowy ład, który jest naszą codziennością i wydaje się nam opoką. Strach pomyśleć, że nawet straszliwie okaleczeni przez chorobę ludzie nie znajdują w nim oparcia, a co więcej – pomagają w jego destrukcji.



Jose Saramago
„MIASTO ŚLEPCÓW",
Polskie wydanie 1999



Andrzej Szczypiorski
„MSZA ZA MIASTO ARRAS",
1971

4. MSZA ZA MIASTO ARRAS

W gruncie rzeczy blisko „Miastu ślepców" do powieści Andrzeja Szczypiorskiego „Msza za miasto Arras" z 1971 r. Czytając ją warto pamiętać, że musiała ona powstać tuż po polskim marcu 1968 r, kiedy to na skutek sterowanych zamieszek rozpętała się antysemicka kampania. Opowiada o pogrążonym w chaosie zarazy i szaleństwie mieści Arras po tym, jak w 1461 r. wybuchła w nim fala terroru skierowana przeciwko Żydom i domniemanym czarownicom oskarżanym o sprowadzenie epidemii. Terror jest sterowany przez fanatycznego zakonnika, który chce wzmocnić siłę wiary i doprowadza do wielu procesów oraz egzekucji. Potrzebny jest konkretny wróg, więc o spowodowanie zarazy oskarżony jest konkretny Żyd; a skoro jeden, to i inni muszą być współwinni. Znów mamy powieść o tym, jak łatwo wykorzystać załamanie się ładu społecznego dla zdobycia władzy i rozpętania pandemonium, jak łatwo kierować i cynicznie wykorzystać tłum przerażonych ludzi, którzy nie rozumieją źródła zagrożenia.

Ich strach może być skierowany przeciwko obcym, innym i równie dobrze przeciwko wyimaginowanemu sprawcy.

eprasa.pl 94fb2af44



Mary Beth Keane
„GORĄCZKA”,
Po polsku od 2018

5. GORĄCZKA

Mary Beth Keane współbrzmi z poszukiwaniem przy okazji każdej współczesnej epidemii tzw. pacjenta zero, od którego wszystko się zaczyna. Jej bohaterką jest młoda Irlandka, który na początku ubiegłego wieku przybywa do Nowego Jorku i zostaje świetną kucharką pracującą w bogatych domach. Wszyscy ją chwalą, aż okazuje się, że wszędzie jej „śladem” idą zachorowania na tyfus. Wyrafinowana morderczyni? Dziewczyna zostaje aresztowana i zesłana na wyspę. Był to podobno rzadki przypadek nosiciela, który nie zapadał na chorobę, którą jest zarażony. Niby więc niewinna, ale życie złamane. No i zła sława ciągnąca się już na wieczność za biedną Mary, nazywaną wtedy „najbardziej niebezpieczną kobietą w Ameryce”.

A żeby nie pogrążać się w takich depresyjnych nastrojach warto sięgnąć po kolejną powieść, czyli ....



Młodzi bohaterowie filmowej wersji „Miłości...” z 2007 r.



Gabriel Garcia Marquez
„MIŁOŚĆ W CZASACH ZARAZY”,
Pierwsze polskie wydanie 1994

6. MIŁOŚĆ W CZASACH ZARAZY

Ten tytuł w ostatnich tygodniach robi furorę. Jest wykorzystywany do rozmaitych gazetowych potrzeb („Biznes w czasach zarazy”, „Kultura w czasach zarazy” itd.), bo jest efektowny i doskonale znany: z pewnością bardziej niż nosząca go opasła i świetna książka. Zaraza jest w niej zaledwie słabo widocznym tłem – na pierwszym planie znajduje się uczucie i słusznie nazwał ją kiedyś Jerzy Pilch „romansem wszech czasów”. To historia wielkiej miłości młodego poety do dziewczyny z tzw. dobrego domu, która jednak kierowana rozsądkiem wychodzi za mąż za dobrze sytuowanego lekarza. Poeta się jednak nie załamuje, przestaje być młody i po pięćdziesięciu latach wreszcie owdowiała ukochana okazuje mu łaskawość. Pięknie jest to opisane – a to, że siła uczucia przezwycięża wszystkie przeciwności, łącznie z zarazą zawsze krzepi. I na koniec warto sobie przypomnieć o klasyce, jaką jest...

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE







Giovanni Boccaccio
„DEKAMERON”,
klasyka (nowe polskie wydanie 2017)

Najsłynniejszą filmową wersję „Dekameronu” nakręcił Pier Paolo Pasolini w 1971 r.

7. DEKAMERON

Giovanniego Boccaccia to zbiór 100 nowel napisanych w połowie XIV wieku. Garcia Marquez kilkaset lat po nim przeciwstawił zarazie miłość, a o „Dekameronie” można pół-serio powiedzieć, że Boccaccio przeciwstawił zarazie siłę opowieści (którą można rozumieć jako siłę literatury). Oto bowiem dziesiątka dobrze sytuowanych mieszkańców Florencji chroni się na dziesięć dni w podmiejskim pałacu przed dżumą „atakującą” miasto. Dla umilenia czasu opowiadają sobie nocami rozmaite historyjki, z reguły miłosne, często zabawne. Całość ma kunsztowną kompozycję i układa się w panoramę życia ówczesnych Włoch. To dzieło stare, ale pod każdym względem jare i nadal sprawia czytelnikowi dużą radość.

I takich lektur możemy sobie życzyć.

© Wszelkie prawa zastrzeżone

eprasa.pl 94ffb2af44

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 94ffb2af44

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 94ffb2af44

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 94ffb2af44

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 94ffb2af44

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 94ffb2af44

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 94ffb2af44

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 94ffb2af44

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 94ffb2af44

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 94ffb2af44

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 94ffb2af44

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 94ffb2af44

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 94ffb2af44

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 94ffb2af44

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 94ffb2af44

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 94ffb2af44

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 94ffb2af44

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 94ffb2af44

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 94ffb2af44

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 94ffb2af44

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 94ffb2af44

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 94ffb2af44

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 94ffb2af44

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 94ffb2af44

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 94ffb2af44