



Czym charakteryzuje się obecna pandemia?

Nowy, więc słabo jeszcze poznany wirus SARS-Cov-2 budzi strach na całym świecie. I choć docierające informacje o nowych zachorowaniach wywołują lęk, nie należy wpadać w panikę. Stres sprawia, że przestajemy zachowywać się racjonalnie. Obniża też odporność organizmu. Czym charakteryzuje się obecna pandemia koronawirusa i dlaczego warto zachować spokój?

Koronawirus pandemia

Wirusy były, są i będą, a choroby i epidemie wywołane przez nie nękają ludzkość od zawsze. Warto przypomnieć, że z powodu HIV zmarło 25-35 mln, a na świńską grypę 200 tysięcy. Rekordzistka - grypa Hiszpanka, która szerzyła się w latach 1918-1919 zabrała 40-50 mln osób.

Obecna pandemia koronawirusa zbiera swoje żniwo, ale jest ono jak dotąd nieporównywalnie mniejsze niż wiele poprzednich pandemii w historii. Z dostępnych danych wynika, że do tej pory zmarło ponad 15 tys. osób (stan na dzień 23.03.2020 r.).

Jest też dobra wiadomość: już prawie 83 tysiące chorych na COVID-19 wyzdrowiało, a 80 proc. chorujących nie ma ciężkich objawów (stan na dzień 20 marca 2020 r.). Optymistycznym newsem jest także to, że każda epidemia ma szczyt zachorowań, po którym liczba zakażonych zacznie maleć. Z Chin docierają już informacje o braku nowych zakażeń.

Koronawirus a inne choroby wirusowe

Koronawirus SARS-CoV w porównaniu z innymi chorobami wirusowymi nie jest najbardziej zakaźny. Statystycznie znacznie więcej osób zarazi się od chorującego na odrę. Przy czym warto pamiętać, że na wiele chorób zakaźnych, w tym odrę istnieją szczepienia ochronne, które ograniczają jej zasięg. Nie zwalnia nas to oczywiście z obowiązku zachowania wysokiej ostrożności w czasie pandemii. Powinniśmy jednak zachowywać się racjonalnie i nie ulegać panice.

Jeśli chodzi o śmiertelność, naukowcy wciąż szacują, jaką ma wirus SARS-Cov-2. Najwyższy odsetek (12 proc.) odnotowany w Wuhan w epicentrum epidemii, związany jest najprawdopodobniej z załamaniem systemu opieki zdrowotnej – informuje amerykańskie Centrum Kontroli i Prewencji Chorób (Centers for Disease Control and Prevention). Na obszarach mniej dotkniętych przez wirusa, gdzie służba zdrowia działała lepiej, a społeczeństwo trzymało się zasad izolacji, ta śmiertelność szacowana jest na poziomie 1 proc.

Czy osoba zakażona SARS-CoV-2 zaraża większą liczbę osób niż osoba z inną chorobą wirusową? Jaka jest śmiertelność COVID-19 w porównaniu z innymi chorobami?



Koronawirus (COVID-19) zapadalność i śmiertelność						
Choroba wirusowa	Grypa sezonowa	Ebola	Norowirus	SARS-Cov-2	Zika	Odra
RO* Ile zdrowych zaraża osoba zakażona danym wirusem?	1,3	1,5-2,5	2 (1,1-7,2)	2,6 (1,5-3,5)	3-6,6	12-18
Śmiertelność (ile osób umiera na 100 chorujących)	0,1-0,5 proc.	25-90 proc. (średnio 50 proc.)	9,9 proc.	nieszacowana, w granicach 1-12 proc. (3,7 proc. globalnie**)	10,5 proc. ***	0,1-0,3 proc.

* RO to przewidywana liczba osób, której każdy chory przekazuje zakażenie

** dane na dzień 15.03.2020 r.

*** dane z terenu Brazylii

Źródła: WHO, Ourworldindata.org, BMJ, Centers for Disease Control and Prevention, NCBI, rcb.gov.pl

Koronawirus nie panikuj

W czasie epidemii wiele osób może przeżywać stres wynikający z lęku o zdrowie swoje i najbliższych. Dlatego nie należy cały czas słuchać wiadomości i czytać doniesień dotyczących koronawirusa SARS-CoV. Świat kreowany przez media różni się od rzeczywistego. Warto obejrzeć pogodny film, a najlepiej komedię. Dobrze robi też rozmowa z ludźmi, którym ufasz, z przyjaciółmi i rodziną. Oczywiście telefoniczna lub za pośrednictwem komunikatorów internetowych.

Nie należy nadużywać alkoholu lub innych używek, bo mogą one potęgować stres. Tymczasem długotrwały wycieńcza fizycznie i psychicznie. Wskutek tego dochodzi do obniżenia odporności i zwiększenia podatności na choroby.

Zdrowa dieta jest oczywiście wskazana nie tylko w czasie pandemii, ale profilaktyczne zażywanie suplementów diety, w tym witamin czy składników mineralnych nie chroni przed zachorowaniem na COVID-19. Jeśli jesteśmy zdrowi i nie mamy niedoborów wspomnianych witamin i składników mineralnych, od ich łykania zdrowsi nie będziemy.

Ruch na świeżym powietrzu w czasie pandemii

Podstawą metodą zapobiegania rozprzestrzenianiu się epidemii SARS-CoV jest unikanie kontaktu z innymi. Nie znaczy to jednak, że dopóki epidemia się nie zakończy, powinniśmy siedzieć na kanapie przed telewizorem. Ruch na świeżym powietrzu rozładowuje emocje. Należy jednak zachować ostrożność, Ci, którzy biegali, powinni robić to nadal, ale unikać innych przechodniów.



Spacery są wskazane, jednak pogawędki (nie z domownikami) w parku już nie. Podobnie zabawy z dziećmi na placu zabaw. Wysiłek fizyczny pomaga też pozbyć się stresu, dlatego szybki marsz przez przynajmniej pół godziny codziennie z pewnością wyjdzie nam na zdrowie. Dobrze też wystawić się na słońce choć na kilkanaście minut podczas spaceru. Stymuluje to produkcję witaminę D w naszym organizmie, której niedobór osłabia odporność. Unikajmy jednak miejsc publicznych i skupisk ludzi.

Koronawirus jak się przenosi?

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 przenosi się drogą kropelkową. Stąd zalecenie, aby unikać kontaktu z innymi ludźmi i nie zbliżać się do nikogo na odległość mniejszą niż 1-1,5 m. Jednak kropelki wydostające się z nosa lub ust mogą osiadać na różnych przedmiotach i powierzchniach użytkowych, gdzie są w stanie przetrwać zazwyczaj kilka godzin do nawet kilku dni.

Dotykając różnych przedmiotów, np. klamek, guzików windy, wózków w sklepie czy przycisków w bankomacie, możemy przetransportować wirusa do naszego organizmu, jeśli tą samą ręką będziemy pocierać usta, nos czy oczy. Na naszych dłoniach przenoszone są wirusy, ale też bakterie, jak gronkowiec złocisty, pałeczka Salmonelli, Escherichia coli oraz jaja tasiemca i owsika.

Koronawirus a mycie rąk

Największym wrogiem wirusów jest higiena. Jak wykazały badania, mycie rąk wodą z mydłem przez 30 sekund redukuje liczbę drobnoustrojów o około 90 proc. Kolejne 20 sekund usuwa je całkowicie. Większość z nas, niestety, myje ręce przez 5 sekund. Sama woda nie wystarczy, zawsze należy użyć mydła, aby uzyskać właściwy skutek. Zaleca się mycie rąk nie trwać krócej niż 30 sek.

To, jak myjemy ręce, też ma znaczenie. Nie należy zapominać o przestrzeniach między palcami. Kiedy jesteśmy poza domem, np. na spacerze lub w autobusie możemy użyć preparatów w postaci żelu lub płynu do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu (min. 60 proc). Bezpieczniej jest zrezygnować w czasie epidemii z noszenia pierścionków, bransolet i zegarków, bo mogą na nich przenosić się wirusy.

Jak suszyć ręce?

Ręce powinniśmy myć zawsze wracając do domu, przed jedzeniem lub jego przygotowaniem, po wyjściu z toalety czy po kontakcie z naszymi czworonożnymi pupilami. Co ważne - nawyk mycia rąk już od najwcześniejszych lat powinni dzieciom „wszczepiać” rodzice i opiekunowie od żłobka/przedszkola.

Równie ważne jest wytarcie dłoni po umyciu. Pamiętajmy, że drobnoustroje łatwiej przylegają do rąk wilgotnych niż suchych, dlatego bardzo ważne jest staranne ich osuszenie. Naukowcy wykazali, że bardziej skuteczne jest wytarcie rąk papierowym ręcznikiem niż użycie suszarki. Wytarcie rąk ręcznikiem papierowym zabiera około 20 sekund. Skuteczne użycie suszarki trwa dwa razy dłużej i dlatego wiele osób z pośpiechu niedosusza dłoni. Poza tym suszarki mogą rozpylać w powietrzu drobnoustroje, które przedostały się do tych urządzeń wraz z aerozolem wodnym powstającym podczas spłukiwania toalet