

Opracowano na podstawie materiałów informacyjnych
Głównego Inspektoratu Sanitarnego
Wytyczne na 25 lutego 2020 r.

Co to jest koronawirus i skąd nazwa?

Koronawirusy (nazwa wzięta się z wypustek białkowych na ostonce lipidowej wirusa, tworzących strukturę przypominającą koronę) to duża rodzina wirusów, które mogą powodować choroby u zwierząt lub ludzi. Część koronawirusów wywołuje u ludzi infekcje dróg oddechowych, od zwykłego przeziębienia po poważne schorzenia, jak np. MERS (bliskowschodni zespół oddechowy) lub SARS (zespół ciężkiej ostrej niewydolności oddechowej). Ostatnio odkrytym koronawirusem jest SARS-CoV-2.

Czy SARS-CoV-2 i COVID-19 to to samo?

SARS-CoV-2 to nazwa koronawirusa, COVID-19 to choroba, którą ten koronawirus wywołuje (jest to skrót od angielskiej nazwy Coronavirus Disease 2019).

Jak przenosi się koronawirus?

Wirus przenosi się drogą kropelkową. Materiał genetyczny wirusa wykryto również w kale u Pacjenta z potwierdzonym zakażeniem i objawami żołądkowo-jelitowymi. Tym samym nie można wykluczyć szerzenia się zakażenia drogą fekalno-oralną.

Jakie badanie można wykonać w kierunku koronawirusa?

Na dzisiaj badania potwierdzające zakażenie (RT-PCR z wymazów z nosa i jamy ustnej) wykonuje się w PZH lub Szpitalu Zakaźnym w Warszawie i tylko w ściśle określonych sytuacjach, spełniających wymagania. Nie wykonuje się rutynowo testów przesiewowych. Dostępność testów potwierdzających obecność wirusa może się zmieniać, zgodnie z zapowiedziami Ministerstwa Zdrowia.

Czy otwieranie paczek z produktami handlowymi przystanymi z Chin lub Włoch jest bezpieczne, czy istnieje ryzyko zakażenia COVID-19?

Według Głównego Inspektora Sanitarnego nie ma takiego zagrożenia. Koronawirusy nie przetrwają długo na przedmiotach takich jak listy lub paczki, więc otwieranie przesyłek jest bezpieczne. Prawdopodobieństwo zarażenia się wirusem po kontakcie z produktami handlowymi, które w transporcie były wystawione na działanie różnych czynników, w tym temperatury, jest niskie.





Jakie są objawy zakażenia COVID-19?

Najczęstsze objawy COVID-19 to gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem. Towarzyszy temu ogólne zmęczenie. Niektórzy Pacjenci mogą mieć katar, ból gardła, mięśni lub biegunkę. Objawy te są zwykle łagodne i rozwijają się stopniowo. Większość ludzi (około 80%) dochodzi do siebie po chorobie bez konieczności specjalistycznego leczenia. Osoby z gorączką, kaszlem i trudnościami w oddychaniu powinny zwrócić się o pomoc medyczną. Objawy kliniczne zawsze muszą być powiązane z pobytem w kraju dotkniętym epidemią.

Jak się chronić przed zakażeniem?

Koronawirus SARS-CoV-2 jest wirusem osłonkowym tzn. jego otoczka zbudowana jest z głównie tłuszczu oraz dodatkowo białek, dzięki temu koronawirus jest podatny na działanie wszystkich rozpuszczalników lipidów i dlatego:

- Regularnie i dokładnie myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie masz możliwości dezynfekuj dłonie środkiem alkoholowym. **Dlaczego?** Mycie rąk mydłem i wodą lub ich dezynfekcja zabija wirusy.
- Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od każdego kto kaszle lub kicha. **Dlaczego?** Kiedy ktoś kaszle lub kicha, rozpyla małe kropelki płynu z nosa lub ust, które mogą zawierać wirusa. Jeśli jesteś zbyt blisko chorej osoby, możesz go wdychać.
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust. **Dlaczego?** Dłonie mają kontakt z wieloma powierzchniami, na których mogą być wirusy. Zanieczyszczone ręce mogą przenieść wirusa do oczu, nosa lub ust, a stamtąd do wnętrza organizmu i spowodować zachorowanie.
- Przestrzegaj higieny dróg oddechowych. Podczas kaszlu lub kichania zakrywaj usta i nos wewnętrzną stroną zgiętego łokcia lub chusteczką. Następnie natychmiast wyrzuć zużytą chusteczkę do kosza i umyj ręce. **Dlaczego?** Wirus rozprzestrzenia się drogą kropelkową.

Czy powinienem nosić maskę, aby się chronić?

Nie zaleca się używania masek na twarz przez zdrowych ludzi, ma to jedynie sens w przypadku wystąpienia objawów ze strony układu oddechowego (kaszel lub kichanie). Noszenie maski zasłaniającej usta i nos może pomóc ograniczyć rozprzestrzenianie się niektórych chorób układu oddechowego, jednak stosowanie samej maski nie gwarantuje powstrzymania infekcji i powinno być połączone ze stosowaniem innych środków zapobiegawczych, w tym higieną rąk i zasadami ochrony podczas kaszlu czy kichania oraz unikaniem bliskiego kontaktu z innymi ludźmi (co najmniej 1 metr odległości). WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) doradza racjonalne stosowanie masek.





Czy istnieje szczepionka, lek, na czym polega leczenie COVID-19?

Do chwili obecnej nie ma dostępnej szczepionki ani dedykowanego leku przeciwwirusowego przeciwko SARS-CoV-2. Aktualne doniesienia dotyczące terapii osób dotkniętych chorobą (COVID-19) zalecają leczenie objawowe czyli łagodzące objawy w warunkach szpitalnych.

Co zrobić – wróciłam/wróciłem z Włoch?

Jeśli byłeś/byłaś w Północnych Włoszech w ciągu ostatnich 14 dni i zaobserwowałeś objawy, takie jak gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem to:

- bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną lub
- zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

Jeśli nie zaobserwowałeś wyżej wymienionych objawów, to przez kolejne 14 dni kontroluj stan zdrowia: codziennie mierz temperaturę i zwróć uwagę na objawy grypopodobne (złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel).

- Jeżeli po 14 dniach samoobserwacji nie wystąpiły wyżej wymienione objawy, zakończ kontrolę.
- Jeżeli w ciągu 14 dni samoobserwacji poczujesz się źle, wystąpi gorączka, osłabienie lub bóle mięśniowe, natychmiast skontaktuj się z lekarzem lub stacją sanitarno-epidemiologiczną.

Jeśli miałeś/eś bezpośredni kontakt z osobą chorą lub zakażoną SARS-CoV-2, powiadom o tym telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną. Zrób to niezwłocznie.

Na chwilę obecną NIE rekomenduje się szczególnych działań wobec osób powracających z Północnych Włoch, takich jak kwarantanna, czasowe zwolnienie z obowiązku szkolnego czy też wręcz zamykanie szkół, których uczniowie spełniają powyższe kryterium.

Niezbędne jest jednak przestrzeganie zasad higieny w tym: częstego mycia rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości, np. podczas podróży, dezynfekcja dłoni środkiem na bazie alkoholu.

