

Najważniejsze informacje o koronawirusie od PZU Zdrowie

Specjaliści z PZU Zdrowie przygotowali zbiór najważniejszych i zweryfikowanych informacji o koronawirusie z Wuhan i chorobie przez niego wywoływanej. Zachęcamy do dokładnego zapoznania się z nimi!

1. Co oznaczają skróty SARS-CoV-2, 2019-nCoV i COVID-19?

Pod koniec grudnia władze Chin poinformowały o pierwszych przypadkach zapaleń płuc spowodowanych nieznanym dotychczas koronawirusem, który otrzymał nazwę 2019-nCoV. Ponieważ podobnie jak inny wirus z tej samej rodziny (SARS) wywołuje u części pacjentów zespół ciężkiej ostrej niewydolności oddechowej (ang. severe acute respiratory syndrome), to obecnie jego nazwa została zmieniona na SARS-CoV-2. Choroba, którą wywołuje wirus SARS-CoV-2 nazwana została COVID-19 (ang. coronavirus disease 19).

2. Jakie są objawy choroby COVID-19?

Główne objawy to:

- gorączka,
- kaszel,
- duszność.

Obok wymienionych objawów mogą pojawić się również bóle mięśni i osłabienie. Pierwsze raporty sugerują, że ból gardła i katar były rzadkie. Objawy choroby pojawiają się od 2 do 14 dni od zarażenia.

3. Co zrobić gdy mam objawy?

Dla zdiagnozowania zarażenia koronawirusem istotna jest wizyta w rejonie występowania ogniska wirusa. Aktualna lista dostępna jest na **stronie internetowej GIS**. Drugim istotnym czynnikiem jest bliski kontakt z osobą, u której stwierdzono zakażenie SARS-CoV-2. Jeśli nie spełniasz tych kryteriów to zakażenie koronawirusem nie jest prawdopodobne.

4. Co zrobić po powrocie z północnych Włoch, Chin, Korei Południowej oraz innych krajów dotkniętych epidemią spowodowaną nowym koronawirusem?

Jeśli byłeś w tych krajach w ciągu ostatnich 14 dni obserwuj codziennie swój stan zdrowia, w tym mierzyć temperaturę dwa razy dziennie. W przypadku zaobserwowania u siebie objawów zakażenia (gorączka, kaszel, duszność) bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną (<https://gis.gov.pl/mapa/>) lub zgłoś się do oddziału zakaźnego, najbliższego do twojego miejsca zamieszkania, gdzie dowiesz się co należy robić dalej.

5. Jak można zarazić się nowym koronawirusem?

Obecnie potwierdzono, że zakażenie szerzy się:

- Drogą kropelkową (główne źródło) – podczas kaszlu, kichania, mówienia osoba zakażona uwalnia wydzielinę z dróg oddechowych, w której znajdują się wirusy. Kropelki wydzieliny zawierające wirusa przedostają się do organizmu osoby zdrowej poprzez usta, nos, oczy.
- Przez kontakt z przedmiotami zanieczyszczonymi skażoną wydzieliną z dróg oddechowych.

Przypuszcza się, że wirus może szerzyć się także drogą oralno-fekalną. O tym typie przenoszenia wiemy na chwilę obecną najmniej.

6. Czy można łatwo się zarazić?

Do zakażenia dochodzi przede wszystkim przy bliskim kontakcie z osobą z COVID-19. Co należy rozumieć poprzez „bliski kontakt”? Według Państwowej Inspekcji Sanitarnej:

- zamieszkiwanie z przypadkiem COVID-19;

- bezpośredni kontakt fizyczny z przypadkiem COVID-19 (np. podanie ręki);
- bezpośredni kontakt bez zabezpieczenia z wydzielinami osoby z COVID-19 (np. dotykanie zużytej chusteczki higienicznej, narażenie na kaszel osoby chorej);
- przebywanie w bezpośredniej bliskości (twarzą w twarz) osoby chorej w odległości mniejszej niż 2 m przez ponad 15 minut (np. klasie, poczekalni szpitala, przychodni, sali konferencyjnej) ;
- personel medyczny lub inna osoba bezpośrednio opiekująca się chorym z COVID-19;
- osoby podróżujące na pokładzie samolotów i innych zbiorowych środków transportu w sąsiedztwie zarażonych COVID-19.

7. Co jeszcze wpływa na zaraźliwość?

- Chorzy na COVID-19 są najbardziej zakaźni, gdy mają silne objawy.
- Osoby, które nie mają objawów choroby mogą również być zakaźne, ale znacznie mniej. Uważa się, że przenoszenie choroby od osób bezobjawowych jest rzadkie.

8. Kto jest najbardziej narażony na zakażenie?

- Osoby starsze;
- Osoby obciążone chorobami przewlekłymi (choroby płuc, choroby serca, cukrzyca, choroby wątroby);
- Osoby z obniżoną odpornością.

9. Jak zapobiegać zakażeniu?

Na nowy typ wirusa nie istnieje jeszcze szczepionka. Nie mamy również do dyspozycji swoistego leczenia przeciwwirusowego. Z uwagi na powyższe, jedyną obecnie dostępną metodą profilaktyki jest izolowanie osób chorych oraz ścisłe przestrzeganie podstawowych zasad higieny:

- Często i długo (20 sekund!) myj ręce wodą z mydłem. Koronawirus SARS-CoV-2 jest wirusem ołonkowym, podatnym na działanie wszystkich rozpuszczalników lipidów. Ręce można również dezynfekować środkiem na bazie alkoholu (przynajmniej 60%).
- Nie dotykaj „zabrudzonymi” rękoma okolicy twarzy (przecieranie oczu, dotykanie ust).
- Podczas kaszlu zakrywaj usta i nos chusteczką albo ręką. Po użyciu chusteczki bezzwłocznie ją wyrzuć, a ręce dokładnie umyj.
- Unikaj kontaktu z osobami z gorączką i kaszlem.

10. Czy maseczki są skuteczne w zapobieganiu zakażeniu?

Maseczki są skuteczne przede wszystkim, gdy są noszone przez osoby chore. Zapobiegają w ten sposób dalszemu szerzeniu się wirusa. W przypadku osób zdrowych ich skuteczność jest znacznie mniejsza.

11. Jaki jest przebieg choroby COVID-19?

Według informacji WHO u większości pacjentów (80%) przebieg choroby COVID-19 jest umiarkowany albo łagodny. Około 18-20% rozwija postać ciężką, która manifestuje się obustronnym zapaleniem płuc. W najcięższej postaci dochodzi do zespołu ostrej niewydolności oddechowej, sepsy i wstrząsu septycznego.

12. Czy osoby, które przeszły COVID-19 nadal mogą być zakaźne?

Wiele czynników zależy od tego, jak długo osoba, która przeszła chorobę może zarażać. Według europejskich standardów epidemiologicznych, zanim lekarze wypiszą pacjenta ze szpitala, oceniają go dokładnie pod kątem czasu trwania choroby, jej przebiegu, objawów, a także aktualnych badań laboratoryjnych. W związku z tym osoby, które zostały wypuszczone ze szpitala nie powinny stanowić żadnego ryzyka dla innych.

13. Czy można zarazić się przez towary importowane z Chin, Włoch i innych krajów z potwierdzonymi ogniskami koronawirusa SARS-CoV-2?

Według aktualnych doniesień nie ma ryzyka przeniesienia wirusa z towarów transportowanych drogą morską, lotniczą, lądową. Wirusy na powierzchniach żyją przeważnie maksymalnie do kilku godzin. W idealnych warunkach czas ten może się wydłużyć, ale doniesień o przypadkach zakażeń tą drogą nie ma. Jednocześnie w ramach prewencji rekomendujemy:

- Dokładne mycie rąk po każdym kontakcie z towarem.
- Nie dotykane „zabrudzonymi” rękoma okolicy twarzy (przecieranie oczu, dotykane ust).
- W ramach dodatkowego zabezpieczenia można używać jednorazowych rękawiczek nitrylowych albo lateksowych.

14. Gdzie nie powinno się podróżować?

Główny Inspektor Sanitarny nie zaleca podróżowania do Chin oraz Korei Południowej, Włoch (w szczególności do regionu Lombardia, Wenecja Euganejska, Piemont, Emilia Romagna), Iranu, Japonii, Tajlandii, Wietnamu, Singapuru i Tajwanu (stan na dzień 06.03.2020 r.)

Szczegółowe informacje dotyczące bezpieczeństwa w poszczególnych państwach i regionach, w tym potrzebne dane kontaktowe, znajdują się na stronie Ministerstwa Spraw Zagranicznych w zakładce Informacje dla podróżujących <https://www.gov.pl/web/dyplomacja/informacje-dla-podrozujacych>

15. Gdzie można śledzić najnowsze informacje dotyczące zachorowań?

Aktualną sytuację epidemiologiczną można śledzić na stronach:

- Głównego Inspektoratu Sanitarnego (GIS)
- Europejskiego Centrum Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC)
- Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)