

Čo by sme mali vedieť o koronavíruse COVID - 19 -článok z www.aktuality.sk

Autor: Peter Slašťan, Zverejnené: 26.03.2020, Aktualizované: 26.03.2020

Všetko, čo by mal o koronavíruse vedieť každý z nás...

Pripravili sme pre vás manuál, ktorý obsahuje všetky dôležité informácie, doterajšie zistenia, odporúčania a opatrenia, zverejnené Úradom verejného zdravotníctva SR/ www.korona.gov.sk a dvomi poprednými českými infektológmi Ladislavom Machalom a Jiřím Benešom / Nemocnica na Bulovce, Praha pre lidovky.cz

PREČO PROTIEPIDEMIOLOGICKÉ OPATRENIA ZLYHÁVAJÚ?

Pamätáte sa na prvý prípad koronavírusu na Slovensku? Prvé varovania a podozrenia sa u nás začali objavovať už koncom januára 2020. Vtedy vydalo Ministerstvo zdravotníctva SR svoje prvé odporúčania.

Prvý potvrdený prípad nákazy bol 6.marca a bol ním 52-ročný muž, hospitalizovaný na samostatnej infektologickej klinike v Univerzitnej nemocnici v Bratislave (jeho syn sa vrátil z Benátok). O pár dní neskôr sme už mali niekoľko desiatok nakazených. 11.marca bola vládou na SR vyhlásená mimoriadna situácia, WHO oficiálne vyhlásila nákazu COVID-19 za globálnu pandémiu.

13.marca sa Európa stáva novým epicentrom pandémie a od 15.marca je na Slovensku vyhlásený núdzový stav. Českí infektológovia však tvrdia, že vykonávané protiepidemiologické opatrenia zlyhávajú. Prečo?

1. Choroba nemá typické klinické prejavy. Nedá sa ju teda stopercentne odlíšiť od bežných vírusových infekcií častých v tomto období. Podľa oficiálnych informácií WHO sa choroba prejavuje náhle vzniknutou horúčkou, suchým kašľom, dýchavičnosťou, slabosťou a bolesťami vo svaloch.

České študentky, ktorých video je zverejnené aj na YouTube, napríklad rozprávali „o silných a neznesiteľných bolestiach hlavy a tela“. „My zdravotníci ale vidíme, že väčšina chorých s preukázanou koronavírusovou infekciou má len ľahko zvýšenú teplotu a známky zápalu nosohltanu teda nádchu, mierne bolesti v krku a niekedy aj kašeľ.“

2. Lyžiarska sezóna v talianskych a rakúskych Alpách. Zo začiatku nebol hlásený výskyt infekcie, no ľudia po návrate hlásili známky nachladnutia a testovanie na koronavírus ukázalo pozitívny výsledok. Podľa infektológov sa tak „zrútila ďalšia východzia myšlienka“ – nie je možné spoľahlivo určiť, ktorý región je rizikový a ktorý nie. Bezpečný nie je žiadny.

EPIDÉMIU TREBA SPOMALIŤ!

Pri pohľade na rozloženie infikovaných v regiónoch krajiny je možné povedať, že infekcia je už kdekoľvek medzi nami, aj keď ešte nie masívne (Na Slovensku nie sú presné čísla známe, keďže sa podľa premiéra Igora Matoviča doteraz „málo testuje“ a existuje riziko, že doteraz bolo testovanie „umelo tlmené“).

Preto pri každom prípade hoci aj miernej respiračnej infekcie musíme byť pripravení na možnosť, že jej

pôvodcom je koronavírus. Každý občan by sa mal sám za seba individuálne chrániť. Epidémiu nemožno zastaviť, je však dôležité spomaliť jej nástup, aby neprebiehala explozívne, ale voľne a postupne.

PREČO TREBA ZABRÁNIŤ EXPLOZÍVNEJ EPIDÉMII

V čínskom meste Wu-chan mala epidémia explozívny priebeh, rovnako na severe Talianska či v Španielsku. Dôsledkom bol kolaps zdravotníckeho systému a vysoký počet úmrtí. Nemecko a Južná Kórea majú nízky počet úmrtí, aj keď počet infikovaných stúpa na niekoľko tisíc.

Nebezpečenstvá explozívnej epidémie podľa českých infektológov:

1. Ak by ochorelo veľké množstvo ľudí naraz – zastaví sa chod spoločnosti, zlyhávajú služby, vrátane tých, na ktorých existencii sú mnohí priamo závislí – napr. zdravotníctvo.
2. Zahlté zdravotníctvo infikovanými pacientami znamená, že niet kapacity na štandardnú zdravotnú starostlivosť – úrazy, náhle chirurgické ochorenia, infarkty atď.
3. Doterajšie skúsenosti s koronavírusovou infekciou ukázali, že závažnosť ochorenia závisí aj na množstve vírusu, ktoré sa dostalo do organizmu. Koncentrácia vírusu na miestach s množstvom infikovaných by teda bola vysoká – ak sa sem dostanú zdravé osoby, budú vystavené oveľa väčšiemu riziku nákazy aj riziku jej ťažkého priebehu.
4. Ak by sa vyskytli rôzne patogénne varianty vírusu, najagresívnejšie a teda najrýchlejšie sa množiace klony by tak vyprodukovali veľa potomstva než tie so štandardným chovaním – teda priebeh ochorenia by bol závažnejší.

VLASTNOSTI VÍRUSU A PRIEBEH OCHORENIA

Podľa českých infektológov je koronavírus citlivý na vonkajšie vplyvy – „neznášajú slnečné žiarenie, mráz, horko alebo vyschnutie“. „Vo vonkajšom prostredí vydrží len niekoľko desiatok minút. No v uzavretých priestoroch so stálou teplotou a vlhkosťou môžu na povrchu interných predmetov prežívať niekoľko dní.“ A to vďaka tukovému obalu, ktorý je ale naopak zničiteľný alkoholovými rozpúšťadlami či obyčajným mydlom.

„Genetická informácia koronavírusov je v porovnaní s inými vírusmi veľmi premenlivá, to je jeden z dôvodov veľkých koronavírusových epidémií v posledných desaťročiach (SARS v rokoch 2002-2004, MERS v 2013-2015, súčasný COVID-19), rovnako ako selekcií rôznych variantov vírusu, ktoré sa navzájom líšia patogenitou. Aktuálne sú zatiaľ popísané dve varianty – L a S – čoskoro môžeme očakávať ďalšie.“

Do ľudského tela sa koronavírus dostáva dýchacími cestami, cez očnú sliznicu či inú. Inkubačná doba je 5 dní, zvyčajne v rozmedzí 2-14 dní. Ochorenie zvyčajne prebieha ako bežná viróza – ľahko zvýšená teplota, nádcha, kašeľ, bolesť v krku, niekedy pacient nepopisuje žiadne problémy. Ľahký priebeh bol popísaný u malých detí, mladých a zdravých ľudí.

Starí a inak chorí pacienti mali postihnuté dolné dýchacie cesty a pľúca (týkalo sa aj zdravých ľudí, ak bola infekčná dávka vírusu veľká). Klinickými príznakmi je kašeľ, horúčka, narastajúca dýchavičnosť (až zápal pľúc).

Ťažký priebeh choroby bol popísaný u čínskych zdravotníkov, ktorí boli primárne zdraví, ale pracovali do úplného vyčerpania a boli vystavení vysokým dávkam vírusu.



ZANECHÁVA COVID-19 NEJAKÚ IMUNITU?

Lahko prebiehajúce ochorenie nemusí podľa mnohých odborníkov viesť k významnej tvorbe špecifických protilátok. U stredne ťažko a ťažšie prebiehajúcich ochoreniach sa protilátky vytvoria a imunita bude pravdepodobne dlhodobejšia – aká dlhá sa však nedá určiť.

Zahraničná lekárka Ann Falsey z Univerzity Rochesterského zdravotníckeho centra povedala pre National Public Radio, že ak by ste teraz hneď otestovali krv náhodných okoloidúcich, našli by ste nejakú úroveň protilátok na štyri rozličné, doteraz známe koronavírusy. Postupne ale protilátky slabnú, teda sa človek môže nakaziť znovu.

Mnoho respiračných vírusov poskytne dočasnú imunitu v trvaní jeden alebo dva roky. Problémom je, že koronavírusy pravdepodobne časom mutuje, aby prekonali obranu ľudského tela. Nevie sa ani, či získaná imunita vydrží u každého rovnako dlho (zistilo sa pri skúmaní SARS). Čím mal pacient ťažší priebeh ochorenia, tým mal napríklad dlhšiu a silnejšiu imunitu (zistilo sa pri skúmaní MERS). Porozumieť reakcii tela na koronavírus je dôležité pre proces vyvíjania vakcíny.

INFEKČNOSŤ PACIENTA S COVID-19

Podľa infektológov začína vylučovanie vírusu aspoň deň pred vznikom prvých klinických prejavov (nádcha, kašeľ, zvýšená teplota) – no niektoré zdroje tvrdia, že by to mohlo byť aj dva až tri dni pred prvými príznakmi – problém určiť dobu infekčnosti spočíva aj v tom, že niektorí infekční ľudia nevykazujú žiadne príznaky ochorenia. Infekčnosť trvá po celú dobu ochorenia a aj niekoľko dní po skončení.

Veľmi záleží na stave imunity. Ak je znížená, po prekonaní ochorenia môže byť v tele ešte viac ako týždeň – preto sa po prekonaní odporúča aspoň týždeň zostať v izolácii.

NAKAZIŤ SA MÔŽETE DVOJAKÝM SPÔSOBOM

1. Vzduchom prostredníctvom infekčného aerosólu – vzniká pri kýchaní, kašli, smrkaní – kvapky s vírusom sa vznášajú vo vzduchu niekoľko minút, potom padajú na okolité predmety.
2. Prenos kontaktom so sekretmi z nosa, úst, z dýchacích ciest chorého, dokonca aj so slzami. V zaschnutom sekrete pretrváva vírus na predmetoch rôzne dlho – závisí od vonkajších podmienok. Na kožu ruky vydrží niekoľko desiatok minút, na povrchu kapesníka a držadlách dopravných prostriedkov, bankovkách, tlačidlách, klávesniciach počítačov a iných dotýkaných predmetov aj niekoľko dní. Zdravý človek sa ich dotkne rukou a potom nosa a infikuje sa.

AKO POUŽÍVAŤ RÚŠKO A RESPIRÁTORY

Papierové rúšky sú jednorázové, látkové je možné opakovane použiť pri prepraní vo vode teplejšej než 60°C a treba ich prežehliť. Papierové vás chránia čiastočne niekoľko desiatok minút, pretože vlnú kvôli dýchaniu.

Respirátory poskytujú vyšší stupeň ochrany, lepšie tesnia a dlhšie chránia, sú určené najmä pre zdravotníkov. Ak má respirátor výdychový ventil, umožňuje nefiltrovaný výdych, ale filtrovaný nádych. Sú teda určené pre zdravých ľudí. Respirátory s vdychovým ventilom uľahčujú vdych a filtrujú vydychovaný vzduch – teda ho majú používať chorí ľudia, aby infekciu nešírili ďalej.

Ak ste vo voľnej prírode, na prechádzke, športujete, venčíte psíka, nepribližujte sa k ľuďom, nedávajte sa do reči. Riziko prenosu je minimálne a nosenie rúška netreba (pokiaľ jej nosenie nie je nariadené v núdzovom

stave). Ak sa chystáte na miesto s vyššou koncentráciou ľudí, určite si vezmite rúšku, rukavice. Chorý človek rúško nosiť musí – obmedzuje vylučovanie vírusu do okolia. V uzavretých priestoroch rúško noste, najmä ak sa tam nachádzajú seniori či iná riziková skupina (nikdy neviete, kto vo vašom okolí je inak chorý).

AKO SA CHRÁNIŤ V ČASE EPIDÉMIE

1. Vyvarujte sa sociálnych kontaktov, najmä kontaktu s infikovanými ľuďmi. Riziko prenosu infekcie je vyššie pri dlhotrvajúcom kontakte či kontakte v uzavretom priestore. Vyhýbajte sa oblastiam s vysokou koncentráciou ľudí.
2. Noste rúško, rukavice, najlepšie aj ochranné okuliare. Čím lepšie rúško dolieha na tvár, tým lepšia je ochrana.
3. Vyvarujte sa dotýkania predmetov, ktorých sa dotýkalo množstvo ľudí – držadlá, kľučky, tlačidlá – alebo radšej noste rukavice. Ak sa dotknete predmetov, ktoré by mohli byť kontaminované, nedotýkajte sa očí, nosa, úst. Použite dezinfekčný prostriedok na ruky. Čo najskôr si umyte ruky mydlom, odporúča sa 40 -60 sekúnd.
4. Ruky si umývajte po každom návrate domov z vonkajšieho prostredia, po ceste v MHD, pred a po príprave jedla, pred jedlom, po toalete, pri manipulácii s bábätkom, pred a po výmene plienky, po manipulácii so zvieratami a ich krmivom, s odpadom a odpadkovým košom, pred a po návšteve nemocnice a lekára. V obchodoch pozor na voľne položené potraviny ako rohlíky a nebalený chlieb. Na zaplatenie je lepšie používať platobnú kartu a po zadaní PIN si dezinfikovať/umyť ruky.
5. Dbajte na zvýšenú dezinfekciu povrchov, niekoľkokrát denne nárazovo vetrajte, najmä miestnosti, v ktorých sa zdržuje viacero ľudí či ľudia dlhšiu dobu.
6. Malé deti treba naučiť pohybovať sa po verejnosti „po novom“ – natiahnúť im rukavice, naučiť ich nedotýkať sa všetkých predmetov a ani tváre, nič si nestrkať do úst, nepodávať cudzím ľuďom ruky, nedotýkať sa rúška ani si ju nestahovať.



Zdroj: Najmama.sk

ČO ROBIŤ V KARANTÉNE, AK STE BOLI V KONTAKTE S INFEKCIOU, ALE CÍTITE SA ZDRAVÝ

1. Nestýkajte sa so žiadnymi ľuďmi, najmä seniormi alebo rizikovou skupinou (ľudia s poruchou imunity, onkologickou chorobou, diabetom, srdcovými ochoreniami, tehotnými ženami, atď).

Ak potrebujete vyjsť von (nemá vám kto nakúpiť, vyvenčiť psa), noste rúško a rukavice (najlepšie respirátor s vdychovým ventilom, ktorý filtruje vydychovaný vzduch). Von choďte vždy sám. Neprijímajte návštevy, necestujte, na výučbu využívajte e-learningové formy, vykonávajte pracovnú činnosť v mieste izolácie, nenavštevujte žiadne podujatia.

2. Na nákupy využite pomoc priateľov, známych, susedov, alebo využite službu dovozu potravín do domácnosti. Často nárazovo vetrajte, izolujte sa od ostatných členov domácnosti a noste rúško aj doma. Používajte jednorazové utierky veckovky, vlastný uterák, vlastný tanier, príbor, pohár – ideálna je samostatná, dobre vetrateľná izba.

Ak máte spoločnú kúpeľňu, používajte ju ako posledný a následne ju vyčistite. Jedlo konzumujte v samostatnej

izbe, vlastný riad umývajte v horúcej vode s čistiacim prostriedkom. Bielizeň, obliečky, uteráky uložte do plastového vrečka a perte pri najvyššej možnej teplote vhodnej pre danú bielizeň (odporúča sa teplota nad 60°C), žehlite a sušte na najvyššej možnej teplote vhodnej pre danú textíliu, používajte pritom jednorazové rukavice a očistite povrch v okolí práčky.

Odpad ukladajte do vrečka určeného na odpadky, po naplnení zaviazať. ÚVZ odporúča vložiť ho do ďalšieho vrečka a zaviazať, až potom vložiť do kontajnera na odpad.

3. Sledujte svoj zdravotný stav. Ak sa objaví aspoň jeden z príznakov, kontaktujte telefonicky všeobecného lekára (nechodte do ambulancie ani do nemocnice osobne!) alebo príslušný úrad verejného zdravotníctva a dohodnite sa na odbere biologického materiálu.

4. Ak chcete pre obavu z ohrozenia svojich blízkych karanténu absolvovať v zariadení Ministerstva vnútra SR, volajte linku 112 (zariadenia sú napríklad v Gabčíkove, na Donovaloch a v Liptovskom Jáne).

5. Domácu karanténu alebo izoláciu nahlasujte mailom alebo telefonicky všeobecnému lekárovi, v prípade detí pediatrovi. Lekár následne rozhodne a vypíše práceneschopnosť PN, ktorú zašle priamo do Sociálnej poisťovne.

6. Českí infektológovia tvrdia, že ak sa cítite zdravý, nie je potrebné vyšetrenie na prítomnosť koronavírusu. Prípadný pozitívny výsledok len potvrdí, že človek v sebe má infekciu. Jeho režim v karanténe je tak či tak rovnaký. Ak by bol výsledok negatívny, znamená to, že v danú chvíľu vírus nevyklučujete, ale inkubačná doba beží a nasledujúci deň môže byť tým, kedy choroba prepukne. Negatívny výsledok testu teda nemožno považovať za doklad o bezinfekčnosti.

AKO POSTUPOVAŤ, AK MÁTE PREJAVY AKEJKOL'VEK RESPIRAČNEJ CHOROBY

1. Nech máte akúkoľvek respiračnú chorobu (hoci aj obyčajnú nádchu), v súčasnej situácii sa radšej správajte tak, akoby išlo o koronavírusovú infekciu. Zostaňte doma a nešírte infekciu medzi ľuďmi.

2. Ak trpíte symptómami ako horúčka (nad 38°C), kašeľ, bolesť svalov, kĺbov, sťažené dýchanie alebo dýchavičnosť, svoj stav telefonicky konzultujte najskôr so všeobecným lekárom (rozhodne, či je potrebné vykonať test na prítomnosť koronavírusu). V prípade otázok sa obráťte na príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva, telefónne čísla nájdete [tu](#)

3. Kašlite, kýchajte, smrkajte do vrečkovky na jedno použitie, či do lakťovej jamky. Vrečkovku ihneď vyhodte do odpadu alebo igelitového sáčku – nedávajte ju späť do vrečka, tašky, kabelky. Umývajte si a dezinfikujte ruky po každom smrkaní či kontakte so sekretmi z dýchacích ciest.

4. Ak potrebujete vyjsť z domu či medzi ľuďmi, nasadte si rúško a rukavice, vyvarujte sa kontaktu so seniormi či rizikovou skupinou ľudí.

5. Podporujte svoj imunitný systém – dostatok spánku, zdravá strava, vitamín C... Antivirotiká určené na liečbu chrípky nie sú voči koronavírusu účinné, no prebieha intenzívny výskum možných protívirusových liekov, možno budú v krátkom čase k dispozícii pre liečbu ťažkých prípadov.

6. Lekársku pohotovostnú službu kontaktujte pri podozrení na komplikácie koronavírusovej infekcie, najmä keď človek pociťuje narastajúcu dýchavičnosť – zrejme bude potrebná hospitalizácia.