

## Wszystko co powinieneś wiedzieć o koronawirusie

data aktualizacji: 2020.03.11 autor:



**Rozmowa z dr. Krzysztofem Noweć, ordynatorem Oddziału Gruźlicy i Chorób Płuc Szpitala Św. Ducha w Rawie Mazowieckiej.**

### ***Co wiemy o koronawirusie?***

Wiemy sporo. Koronawirus wywołujący CoViD-19 jest jednym z kilkuset różnych wirusów wywołujących zakażenie dróg oddechowych. Najgroźniejszym z nich jest jednak wirus grypy. Niepokój, jaki wzbudza ten wirus wynika z tego, iż jest to nowy typ drobnoustroju, który był przyczyną śmierci około dwóch procent, czyli niewielkiego odsetka osób chorujących oraz tego, że przeciwko temu wirusowi dotychczas nie wyprodukowano szczepionki oraz nie wynaleziono skutecznego leku.

### ***A przeciwko wirusom są takie leki?***

Tylko przeciwko wirusom grypy. Przeciwko większości pozostałych wirusów nie ma niestety skutecznej szczepionki, ani leków. W leczeniu stosuje się leki przeciwkaszlowe, przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwgorączkowe i inne działające objawowo. To naprawdę wystarczy.

### ***Jak się można zarazić koronawirusem?***

Przede wszystkim drogą kropelkową, przez wdychanie powietrza zanieczyszczoną wydzieliną dróg oddechowych osób zakażonych. Prosto mówiąc ktoś zarażony koronawirusem musi na nas kichnąć lub kasznąć. Można też wirusa wprowadzić do swojego organizmu samodzielnie, na rękach pocierając nimi usta, nos lub oczy. Jest to naturalna droga wnikania wirusów oddechowych do organizmu człowieka, dlatego prosimy: zwracajmy na to teraz baczną uwagę, postarajmy się unikać dotykania tych części ciała, zwłaszcza nieumytych dłońmi.

### ***Czy właśnie z tego powodu zaleca się często myć ręce wodą z mydłem?***

Tak jest. To zalecenie dotyczy chorych i zdrowych. Każdorazowo czynność tę trzeba wykonać po powrocie do domu, po kontakcie z osobą chorą, przed wyjściem z toalety, przed przygotowaniem i zjedzeniem posiłku. Mycie rąk jest skuteczne, gdy trwa co najmniej 30 sekund. Powinniśmy zwracać szczególną uwagę na mycie wewnętrznych powierzchni dłoni, przestrzeni międzypalcowych oraz kciuka. Ręce można również skutecznie zdezynfekować używając środka dezynfekcyjnego na bazie alkoholu o stężeniu min. 60 %. Nim też należy dokładnie myć dłonie, najlepiej przez 30 sekund.

### ***Jak jeszcze można chronić siebie i innych?***

Przede wszystkim apelujemy do osób z takimi objawami jak katar, ból gardła, kaszel, gorączka: jeśli to możliwe nie wychodźcie z domu do czasu wyzdrowienia. Osoby te powinny unikać zbiorowisk czyli sklepów, centrów handlowych, szkół, a jeśli ich praca jest związana z kontaktem z ludźmi - także winny zostać w domu. Ze względu na wielu pacjentów z infekcjami dróg oddechowych apelujemy również, aby na później odłożyć te wizyty w przychodni, które nie są pilne czyli na przykład szczepienia ochronne, wizyty kontrolne w przypadku chorób przewlekłych czy bilanse zdrowia. Poczekalnia każdej przychodni jest niestety środowiskiem, w którym bardzo łatwo o zakażenie się wirusem oddechowym.

### ***A jak mają się chronić ludzie zdrowi?***

Nie wpadajmy w panikę i paranoję, a zatem chrońmy się tak, jak co roku zalecamy chronić się przed wirusem grypy. Na przykład widząc, że ktoś kaszle lub kicha powinniśmy starać się zachować od niego półtorametrowy dystans, aby uniknąć narażenia na kontakt z wydzieliną dróg oddechowych. Kaszląc lub kichając powinniśmy zakrywać drogi oddechowe jednorazową chusteczką higieniczną, którą natychmiast po użyciu należy wyrzucić do kosza, a ręce umyć. W przypadku braku chusteczki nie wolno zakrywać nosa i ust gołą ręką, należy wtedy kaszleć lub kichać w rękaw w okolicy ramienia lub łokcia.

### ***Czy nosić maseczki lub stosować suplementy?***

Maseczki chirurgiczne nie wydają się mieć decydującego znaczenia w ochronie przed infekcją. Ich zastosowanie można ewentualnie polecić osobom chorym, które kaszlą i kichają oraz zdrowym, które mają bliski, bezpośredni kontakt z osobą chorą. Bez względu jednak maseczki takie należy minimum co godzinę wymieniać, a zużyte natychmiast wyrzucać do kosza oraz myć ręce. Rozczarują też osoby, które wierzą w działanie suplementów - dotychczasowe badania nie potwierdzają, aby jakiegokolwiek suplementy diety czy zestawy witaminowe miały istotne znaczenie w zapobieganiu infekcjom wirusowym - oczywiście poza przypadkami ewidentnych potwierdzonych niedoborów.

### ***Czy zatem możemy poprawić swoją odporność?***

Oczywiście. I jest to bardzo proste i nie trzeba do tego specjalnych zakupów czy przygotowań. Trzeba dbać o odpowiednio zbilansowaną dietę ze szczególnym uwzględnieniem warzyw i owoców, pić odpowiednią ilość płynów, na przykład wody źródlanej w celu uniknięcia odwodnienia, które

także obniża odporność. Ponadto należy dobrze się wysypiać oraz często wypoczywać aktywnie na świeżym powietrzu w sposób dostosowany do wieku i stanu zdrowia. Namawiamy do tego palaczy, aby rzucili nałóg, bo papierosy silnie obniżają odporność zarówno ogólnoustrojową, jak również upośledzają miejscowe mechanizmy barierowe dróg oddechowych. Jako lekarze spotykamy się z wyrażaną zupełnie poważnie opinią, że dobrym środkiem zapobiegającym zakażeniom jest alkohol. Owszem, ale wyłącznie jako środek dezynfekcyjny do rąk i przedmiotów! Częste picie alkoholu w większych ilościach znacznie obniża odporność organizmu. Dotyczy to zwłaszcza alkoholi wysokoprocentowych, które wręcz sprzyjają wirusom i zwiększają ryzyko zakażenia dróg oddechowych uszkadzając śluzówki jamy ustnej i gardła.

### ***Kto powinien najsilniej obawiać się zakażenia koronawirusem?***

Osoby z obniżoną odpornością, dlatego wszystkie powyższe zalecenia ze zdwojoną siłą kierujemy właśnie do nich. Chodzi o ludzi w podeszłym wieku, osoby z chorobami przewlekłymi takimi jak przewlekłe choroby górnych i dolnych dróg oddechowych oraz płuc, czyli z astmą czy przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POChP) ponadto z cukrzycą, przewlekłymi chorobami serca i nerek, nowotworami, a także osoby przewlekle leczone lekami obniżającymi odporność takimi jak glikokortykosteroidy. Szczególnie osoby starsze powinny w tym czasie znaleźć się pod opieką najbliższych, aby nie musiały wychodzić z domu i narażać się na infekcję.

Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/34900-wszystko-co-powinienes-wiedziec-o-koronawirusie>