



# Garść informacji o COVID-19

Na początku trzeba sobie jasno powiedzieć, że aktualnie naukowcy w większości zgadzają się, co do tego, że objawy zakażenia występują 2-14 dni od kontaktu z wirusem. Czyli, jeśli ktoś nagle po 3 miesiącach od powrotu z Włoch ma objawy grypopodobne (gorączka, kaszel, duszność, zmęczenie), to raczej nie jest to związane z wizytą we Włoszech. Ale czy to znaczy, że nie jest zarażony SARS-CoV-2?

## Wirus rozprzestrzenia się między ludźmi

Do niedawna było troszkę prościej. Do momentu, kiedy wszystkie przypadki zakażenia koronawirusem dotyczyły osób, które wróciły z krajów, gdzie dochodziło do tak zwanej wewnętrznej transmisji, czyli nowe przypadki zakażenia naszym „złym charakterem” nie powstawały poprzez zakażenie się nawzajem mieszkańców, a tylko na drodze przywiezienia koronawirusa w postaci pasażera na gapę podczas powrotu z wakacji, odpowiedź na pytanie byłaby jednoznaczna - możecie spać spokojnie (objawy wystąpiły po ponad 14 dniach od powrotu). Jednak, jak pewnie zauważyliście, przypadków zakażenia mamy coraz więcej, a do zakażeń dochodzi między ludźmi w Polsce. To znaczy, że dochodzi u nas do **WEWNĘTRZNEGO ROZPRZESTRZENIANIA** się zakażenia. Czyli potencjalnie można zarazić się w sklepie, autobusie, w sumie wszędzie. Dlatego należy wziąć sobie do serca zasady bezpieczeństwa - niestety każdy może być potencjalnie zakażony, a mając jeszcze z tyłu głowy fakt, że Wy i Wasi

koledzy najpewniej przejdziecie tę chorobę łagodnie, możecie nawet tego nie zauważyć, a mimo to możecie zakażać innych, w tym osoby, które niestety mogą przechodzić zakażenie bardzo ciężko, tym bardziej zachęcamy Was byście nie chodzili w miejsca publiczne, jeśli to nie jest konieczne, nie spotykali się w większych grupach, a gdy wychodzicie na zewnątrz, zachowali dystans i zasłaniali usta oraz nosy.

### **Skąd wiem, czy miałem/am kontakt z osobą zarażoną?**

Założmy jednak, że musieliście pójść do sklepu po chleb. Kiedy możemy uznać, że mieliście kontakt z daną osobą w obliczu pandemii SARS-CoV-2?

1. Uścisnąłeś/uścinięłaś dłoń, przytuliłeś/aś się na przywitanie z osobą zarażoną.
2. Przebywałeś/aś w odległości mniejszej niż 2m przez ponad 15 minut (na przykład w kolejce do kasy – PAMIĘTAJ zachowaj odległość min. 2 metrów)
3. Dotknąłeś/aś wydzielin osoby zarażonej – na przykład opakowania z chrupkami, na które ona wcześniej kichnęła. UŻYWAJ rękawiczek w sklepie!

### **A co jeśli mam gorączkę? Czy to może być COVID-19?**

Sporo chorób ma te same objawy. Czujemy się zmęczeni, mamy gorączkę, kaszлемy – tak brzmi opis objawów grypy, przeziębienia i masy chorób, które mieliście w przeszłości. Niby nic poważanego, a jednak odkąd pojawił się w grze SARS-CoV-2, objawy te przyprawiają prawie każdego o strach, panikę i obawę o życie. Dlaczego tak jest, czemu nagle takie zwykłe objawy zaczęły nas martwić?

Otóż, wirus, o którym mówimy, o którym słyszysz na każdym kroku wywołuje chorobę COVID-19. Jest ona o tyle ciekawa, że u każdego człowieka może przebiegać zupełnie inaczej. Objawy, jak już wiecie, są raczej niezbyt charakterystyczne - kaszel, gorączka, problemy z oddychaniem, zmęczenie, ból głowy. Można by powiedzieć - opis prawie każdej choroby. Wy raczej nie odczujecie zbyt dużo COVID-19, ale mimo to, jeśli się zarazicie wirusem, będziecie dla niego świetną bazą wypadową, z której będzie on mógł wyruszyć, by zaatakować innych. Wtedy znów w zależności na kogo trafi, sprawy mogą potoczyć się różnie. Aż 8 na 10 osób przejdzie tę infekcję raczej łagodnie. Pamiętajcie, jeśli poczujecie się nagle gorzej, zaczniecie mieć duże problemy z oddychaniem, czy coś innego, co Was zaniepokoi, czym prędzej skontaktujcie się z lekarzem – TELEFONOCZNIE. Jeśli ktoś ma problemy z odpornością (to osłabienie

zdolności organizmu do obrony przed chorobami), stałe problemy z oddychaniem (ma na przykład astmę – napady braku oddechu przy kontakcie, np. z pyłkami traw) lub choroby przewlekłe, ma większe ryzyko ciężkiego przebiegu. To jest powód, dla którego powinniście ograniczyć kontakty z Dziadkami i innymi starszymi osobami, mimo tego, że Wy możecie nie czuć się chorzy.

### **Kiedy iść do lekarza?**

Z chodzeniem do przychodni zawsze jest problem, a w obliczu pandemii SARS-CoV-2 (prawidłowa nazwa koronawirusa - skąd ona się wzięła to całkiem inna historia) to już w ogóle sprawa się komplikuje.

Gdy dostaniesz gorączkę, pierwszym odruchem Twojej Mamy lub Taty będzie szybka zmiana ubrań i wyścig do przychodni, by czym prędzej zbadał Cię lekarz. Gdyby nie koronawirus, nic nie stałoby na przeszkodzie, by tak zrobić. Jednak TERAZ nie należy od razu iść do lekarza. Nie musicie wychodzić z domu, ubierać się, ścigać z innymi Mamami i Tatami w kolejce do gabinetu, narażać się na zarazki... Wygląda to tak, że musicie zadzwonić do przychodni, jakbyście chcieli umówić wizytę na konkretną godzinę. Tam miła osoba z recepcji powinna Wam zaproponować telekonsultację – rozmowę przez telefon, WhatsAppa, FaceTime, czy co tylko sobie lekarz wymyśli. Oczywiście zadane zostaną pytania, które pozwolą określić, czy jesteście w grupie ryzyka zarażenia „królem pierwszych stron gazet” (koronawirusem), ale jeśli doktor uzna, że nie i że macie inną chorobę, postara się Was zdiagnozować (powiedzieć, na co jesteście chorzy) przez telefon. Brzmi prosto? Wcale takie nie jest. Wyobraźcie sobie, że lekarz nie może przyłożyć tej zimnej słuchawki do klatki piersiowej, zobaczyć, czy nie macie jakiejś wysypki, a co gorsza nie może dać Wam naklejki za odwagę. Wiele rzeczy się komplikuje, jednak pozwala to na ograniczenie kontaktu z innymi ludźmi, którzy potencjalnie mogą mieć SARS-CoV-2. Chodzi o Wasze bezpieczeństwo. Oczywiście, jeśli lekarz będzie miał wątpliwości, zaprosi Was na wizytę i odbędzie się ona w takich warunkach, byście nie mogli się zarazić.

### **Czyli jak wygląda sprawa w punktach:**

1. Nie czujesz się zbyt dobrze – myślisz, że jesteś chory/a.
2. NIE IDZIECIE DO PRZYCODNI Z MAMAŃ/TATAŃ – dzwonicie i konsultujecie się z lekarzem przez telefon

3. Spokojnie, jak nie będzie czegoś pewien, zaprosi Was na osobistą wizytę, ale postara się rozwiązać problem zdalnie, by Cię niepotrzebnie nie narażał.
4. Na koniec Cię nieco zmartwię - od początku roku receptę na niedobry syropek można wystawić w ten sposób, że dostaniecie kod SMS, na podstawie którego w aptece będziecie można odebrać lekarstwo - nie ma mowy, żeby się wymigać 😊

W tej całej sytuacji, pamiętajcie, nie ma się czego bać. Stosując się do zasad bezpieczeństwa razem unikniemy rozprzestrzeniania się wirusa.

© Marcin Kleibert, BioCEN

Naukowcy nie opowiadają ludziom rzeczy z głowy, tylko zawsze starają się opierać na rzetelnych badaniach, które publikują w specjalnych naukowych pismach. Pod spodem znajdziecie źródła do doświadczeń, na których opieraliśmy nasze informacje.

#### Źródła:

- 1) <https://ptmr.info.pl/covid-19/>
- 2) <https://www.gov.pl/web/koronawirus>
- 3) <https://ptmr.info.pl/wpcontent/uploads/pdf/Wizyty%20domowe%20w%C2%A0czasach%20zagro%C5%BCenia%20COVID-19%20wersja%202.pdf>
- 4) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7102543/pdf/main.pdf>
- 5) C.C.Lai, T.P.Shihand, W.C.Koetal., Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARSCoV2) and coronavirus disease 2019 (COVID19): The epidemic and the challenges, International Journal of Antimicrobial Agents
- 6) <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105924>



*Materiały edukacyjne zostały opracowane w ramach projektu „Eksperymentuję w naukowym laboratorium”, współfinansowanego ze środków Biura Edukacji m. st. Warszawy.*



MIASTO  
STOŁECZNE  
WARSZAWA

