

Opracowano na podstawie materiałów informacyjnych Głównego Inspektoratu Sanitarnego



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, zidentyfikowany w Chinach szczep, który nie był wcześniej zaobserwowany u człowieka.



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 lub przez bezpośredni kontakt z wydzielinami Pacjenta. 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. Możliwe, choć mniej prawdopodobne jest zakażenie się poprzez kontakt pośredni ze sprzętami i powierzchniami skażonymi wirusem.



Jakie badanie można wykonać w kierunku koronawirusa?

Badanie potwierdzające zakażenie to test RT-PCR z wymazów z nosa i jamy ustnej, metoda rekomendowana przez WHO. Testy te wykonuje się w referencyjnych laboratoriach w kraju 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 przysłanymi 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.



Jak długo wirus może przetrwać na przedmiotach i powierzchniach?

Czas w którym wirus może przeżyć w temperaturze 4°C to 28 dni. W temperaturze 20°C wirus przetrwa około 2–5 dni.



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.



Kto jest najbardziej narażony na zakażenie się wirusem SARS-CoV-19?

Najbardziej narażone są osoby starsze, z chorobami przewlekłymi, osoby nieprzestrzegające podstawowych zasad higieny, osoby mające kontakt z chorymi.



U kogo bardziej prawdopodobny jest ciężki przebieg choroby?

Czynniki ryzyka ciężkiego przebiegu choroby COVID-19 to wiek powyżej 60 lat, obniżona odporność, obecność chorób przewlekłych (np. cukrzyca, choroby układu krążenia czy układu oddechowego). Ciężki przebieg obserwuje się u 15–20% chorych, do zgonów dochodzi u 2–3% osób ze zidentyfikowanym zarażeniem.



Jak się chronić przed zakażeniem?

Koronawirus SARS-CoV-2 jest wirusem oślonkowym 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, zwłaszcza przed i po wyjściu z pracy, przed posiłkami, po wyjściu z toalety. **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, rozpyła 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.
- Unikaj podróży w regiony z ogniskami koronawirusa (<https://gis.gov.pl>).



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 zastaniającej 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 kraju, w którym występuje transmisja koronawirusa SARS-CoV-2 lub miałem bliski kontakt z osobą zakażoną?

Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś/byłaś w kraju, w którym istnieje podwyższone ryzyko zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2 i zaobserwowałeś objawy, takie jak gorączka, kaszel lub duszność to bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną oraz, unikając transportu publicznego i skupisk ludzi, zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego. Ze względów epidemiologicznych nie zgłaszaj się do Przychodni. W razie wątpliwości skontaktuj się z lekarzem zespołu telemedycznego Grupy LUX MED (poprzez platformę teleinformatyczną dostępną po zalogowaniu się na Portal Pacjenta) lub telefonicznie.

Jeśli nie zaobserwowałeś wyżej wymienionych objawów, to przez kolejne 14 dni kontroluj stan zdrowia:

- **2 razy dziennie** (rano i wieczorem) mierz temperaturę i zwróć uwagę na objawy grypopodobne (kaszel, gorączka, duszność).
- Jeżeli **po 14 dniach** samoobserwacji **nie wystąpiły** wyżej wymienione objawy, zakończ kontrolę.
- Jeżeli **w ciągu 14 dni** samoobserwacji **poczujesz się źle, wystąpi gorączka, kaszel lub duszność**, niezwłocznie skontaktuj się ze stacją sanitarno-epidemiologiczną lub, unikając transportu publicznego i skupisk ludzi, zgłoś się do oddziału zakaźnego lub obserwacyjno-zakaźnego.

W każdym przypadku niezbędne jest przestrzeganie zasad higieny, szczególnie częste mycie rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości, np. podczas podróży, dezynfekcja dłoni środkiem na bazie alkoholu.

Decyzję o nałożeniu kwarantanny podejmuje państwowy powiatowy inspektor sanitarny. Taka decyzja jest tożsama ze zwolnieniem lekarskim i nie ma potrzeby dodatkowego wystawienia e-ZLA przez lekarza.

