

Informacje dla pracowników CM ARNICA dotyczące COVID-19

Co to jest koronawirus 2019-nCoV?

Koronawirus 2019-nCoV to wirus należący do rodziny koronawirusów (coronaviridae). Koronawirusy występują u zwierząt i powodują u nich różne choroby (układu oddechowego, układu pokarmowego, wątroby, układu nerwowego), wiele zakażeń przebiega też bezobjawowo. Wirusy te często mutują i mają dużą zdolność do zakażenia nowych gatunków. Wszystkie poznane dotąd koronawirusy powodujące zakażenia u ludzi są wirusami, które wywołują objawy ze strony układu oddechowego, bardzo rzadko ze strony innych układów i narządów. Możliwe, że oprócz zakażenia układu oddechowego u dzieci do 12. miesiąca życia mogą wywoływać biegunkę. Do 2019 roku poznano 6 wirusów powodujących zakażenia u ludzi. Cztery z nich (229E, OC43, NL63, HKU1) są przyczyną przeziębienia o łagodnym przebiegu. Dwa pozostałe (wirusy SARS i MERS) mogą prowadzić do zagrażającej życiu ostrej niewydolności oddechowej. Koronawirus 2019-nCoV jest wirusem odpowiedzialnym za obecną epidemię zakażeń układu oddechowego, która rozpoczęła się w Wuhan, w Chinach i tam po raz pierwszy został zidentyfikowany w grudniu 2019 roku.

Co to jest COVID-19?

COVID-19 to choroba wywołana przez koronawirus z Wuhan (2019-CoV). Wcześniej choroba nie miała nazwy i posługiwano się określeniami typu „choroba wywołana przez koronawirus” lub „zachorowanie z powodu zakażenia koronawirusem z Wuhan”. Nazwa COVID-19 została ogłoszona przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) i obowiązuje oficjalnie. "CO" w nazwie oznacza koronę (ang. corona), "VI" – wirus (ang. virus), "D" - chorobę (ang. disease), a liczba 19 wskazuje rok pojawienia się wirusa – 2019 (Corona-Virus-Disease-2019). Różnica między koronawirusem a COVID-19 jest taka, że koronawirus to czynnik wywołujący chorobę, a COVID-19 to choroba, czyli zespół objawów spowodowanych przez ten czynnik.

Jakie są objawy COVID-19?

Pacjenci z potwierdzonym zakażeniem koronawirusem 2019-nCoV mieli objawy zakażenia układu oddechowego, takie jak:

gorączka,

kaszel (raczej suchy),

duszność.

Ponadto często występował także ból mięśni, rzadziej splątanie, ból głowy, ból gardła, produktywny (czyli „mokry”) kaszel, krwioplucie. Biegunka występowała tylko u 2–3% chorych. Objawy zwykle pojawiały się między 2. a 14. dniem po zakażeniu.

Przebieg zakażeń COVID-19 jest zróżnicowany: od bezobjawowego, przez łagodną chorobę układu oddechowego (podobną do przeziębienia), po ciężkie zapalenie płuc z zespołem ostrej niewydolności oddechowej i/lub niewydolnością wielonarządową.

Należy pamiętać, że podobne objawy mogą występować przy wielu innych chorobach, zwłaszcza zakażeniach układu oddechowego, które są dość częste w sezonie jesienno-zimowym. Do zachorowania w powodu koronawirusa 2019-nCoV niezbędne jest zakażenie, czyli:

kontakt bezpośredni z osobą chorą (np. przy udzielaniu pomocy medycznej, w pracy, przebywanie w tym samym pomieszczeniu, wspólne podróżowanie lub mieszkanie razem),

podróżowanie do regionu, w którym wybuchła epidemia w ciągu 14 dni przed pojawieniem się objawów,

praca w miejscu udzielania pomocy medycznej, gdzie przebywali i byli leczeni chorzy na koronawirus 2019-nCoV.

Czy zakażenie koronawirusem 2019-nCoV jest niebezpieczne?

Tak jak w przypadku innych zakażeń układu oddechowego, zakażenie koronawirusem może powodować łagodne objawy, takie jak ból gardła, kaszel i gorączkę. Jednak u niektórych osób może mieć ciężki przebieg i prowadzić do zapalenia płuc i problemów z oddychaniem. Zakażenie koronawirusem (COVID-19) może prowadzić do zgonu.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podaje, że u 18% chorych, u których potwierdzono laboratoryjnie zakażenie koronawirusem, wystąpiła ciężka postać choroby, a 2,1% chorych zmarło, zaznaczając zarazem, że jest zbyt wcześnie na jednoznaczną ocenę. Poza Wuhanem i prowincją Hubei śmiertelność jest znacznie mniejsza i wynosi 0,3%.

Dla porównania, z powodu grypy w zależności od sezonu umiera 0,1–0,5% chorych.

Kto choruje na COVID-19?

Zakażenie koronawirusem 2019-nCoV może wystąpić u ludzi w każdym wieku. Analiza zachorowań pokazuje, że najcięższy przebieg choroby obserwuje się u osób starszych, z rozpoznanymi wcześniej chorobami przewlekłymi (przede wszystkim układu sercowo-naczyniowego, zaburzeniami neurologicznymi lub cukrzycą) lub zaburzeniami odporności. Dotyczy to także przypadków śmiertelnych.

Jak przenosi się koronawirus 2019-nCoV?

Koronawirusy są rodziną wirusów, które mogą występować u wielu gatunków ssaków (np. wielbłądów, kotów). Rzadko koronawirusy mogą się przenosić ze zwierząt na ludzi, a następnie dalej z człowieka na człowieka.

Początkowo wydawało się, że przenoszenie koronawirusa 2019-nCoV wiąże się z kontaktem ze zwierzętami, ponieważ wielu chorych na zapalenie płuc w Wuhan w Chinach zgłaszało, że mieli kontakty z targiem rybnym lub targiem ze zwierzętami. Jednak narastająca liczba chorych, którzy nie mieli takich powiązań, kazała przypuszczać, że wirus przenosi się z człowieka na człowieka. Obecnie wiadomo, że wirus może przenosić się z człowieka na człowieka.

Uważa się, że do większości zakażeń u ludzi dochodzi przede wszystkim drogą kropelkową, kiedy zakażona osoba kaszle lub kicha, podobnie jak przenosi się np. wirus grypy. Wirus może także zostać przeniesiony, kiedy człowiek dotknie powierzchni lub przedmiotu, na którym znajduje się wirus (czyli np. ślina osoby chorej), a następnie dotknie swoich ust, nosa lub oczu.

Należy pamiętać, że łatwość przenoszenia się danego wirusa z człowieka na człowieka może się różnić. Niektóre wirusy są bardzo zakaźne (np. odra), czyli przenoszą się bardzo łatwo, a inne mniej. Obecnie nie ma pewności, jak łatwo koronawirus 2019-nCoV przenosi się między ludźmi, a badania cały czas trwają.

Czy można zarazić się koronawirusem od osoby, która nie ma objawów?

Zgodnie z najnowszymi doniesieniami prawdopodobnie jest możliwe zarażenie się koronawirusem od osób, które są zakażone, ale u których nie pojawiły się jeszcze objawy. Jednak bazując na dostępnych danych wiadomo, że za rozprzestrzenianie się wirusa odpowiadają głównie osoby, które mają objawy choroby.

Czy można zapobiec zachorowaniu wywołanemu koronawirusem 2019-nCoV?

Obecnie nie ma szczepionki zapobiegającej zachorowaniu. Najlepszym sposobem uniknięcia zachorowania jest unikanie kontaktu z wirusem. Sytuacja jest na bieżąco monitorowana.

Podróżni powinni unikać bliskiego kontaktu z osobami chorymi, w szczególności z objawami ze strony układu oddechowego; unikać odwiedzania rynków/targów lub innych miejsc, w których znajdują się żywe lub martwe zwierzęta; unikać kontaktu ze zwierzętami, ich wydzielinami lub odchodami, przestrzegać higieny rąk (nie dotykać nieumytymi rękami ust, nosa i oczu, myć ręce przynajmniej przez 20 sekund wodą z mydłem lub używać środków do higieny rąk na bazie alkoholu) i żywności.

Ponadto, ze względu na aktualnie dużą aktywność grypy sezonowej w Chinach, podróżni powinni otrzymać szczepienia przeciw grypie co najmniej dwa tygodnie przed podróżą, zgodnie z odpowiednimi zaleceniami krajowymi i międzynarodowymi.

Co robić, jeśli po powrocie z rejonu, w których występują zakażenia koronawirusem (COVID-19) lub po kontakcie z kimś, kto był taki rejonie, występują u mnie objawy zakażenia dróg oddechowych?

Jeżeli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w rejonie, gdzie występują zachorowania na COVID-19 lub miałeś kontakt z osobą, która była w takim rejonie i masz gorączkę, kaszel lub duszność, to powinieneś zgłosić się do najbliższego szpitalnego oddziału chorób zakaźnych, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

Nie należy zgłaszać się do lekarza rodzinnego!

Jak leczy się COVID-19?

Nie ma leku przeciwwirusowego, który byłby zalecany do leczenia zakażenia koronawirusem 2019-nCoV. Chorzy otrzymują leczenie, które ma na celu łagodzenie objawów (leczenie objawowe).

Czy można zarazić się koronawirusem 2019-nCoV poprzez towary zamawiane z Chin?

Nie ma dowodów na to, żeby koronawirus 2019-nCoV mógłby rozprzestrzeniać się w ten sposób. Nawet jeśli koronawirus 2019-nCoV mógłby zostać przeniesiony na jakiś przedmiot (np. poprzez kichnięcie osoby zakażonej), pozostaje kwestia czasu dostarczenia przesyłki. Większość wirusów przeziębienia jest w stanie przetrwać poza organizmem człowieka mniej niż 24h, choć istnieją wirusy, które mogą przetrwać w ten sposób kilka miesięcy.

Na razie wszystko wskazuje na to, że do przeniesienia zakażenia potrzebny jest bezpośredni kontakt z osobą chorą.

Czy zwierzęta domowe mogą przenosić zakażenie koronawirusem 2019-nCoV?

Nie ma dotychczas żadnych danych wskazujących na to, że zwierzęta domowe, takie jak psy i koty mogą przenosić zakażenie koronawirusem 2019-nCoV. Niemniej zaleca się przestrzeganie zasad higieny, np. mycie rąk wodą z mydłem po kontakcie ze zwierzętami domowymi, ponieważ mogą one przenosić na człowieka różne bakterie (np. E. coli albo Salmonellę).

Jaka jest obecnie sytuacja epidemiologiczna?

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

Polskie Linie Lotnicze LOT zawiesiły rejsy do Chin, do odwołania.

Czy ciepła pogoda powstrzyma wybuch COVID-19?

Nie wiadomo jeszcze, czy pogoda i temperatura wpływają na rozprzestrzenianie się COVID-19. Niektóre inne wirusy, takie jak przeziębienie i grypa, rozprzestrzeniają się częściej w miesiącach zimowych, ale

to nie znaczy, że nie można zachorować na te wirusy w innych miesiącach. W tej chwili nie wiadomo, czy rozprzestrzenianie się COVID-19 zmniejszy się, gdy pogoda się ociepli. Jest jeszcze wiele do nauczenia się o transmisyjności, dotkliwości i innych cechach związanych z COVID-19, a dochodzenia są w toku.

Czy antybiotyki są skuteczne w zapobieganiu lub leczeniu COVID-19?

Nie. Antybiotyki nie działają przeciwko wirusom, działają tylko na infekcje bakteryjne. COVID-19 jest wywoływany przez wirusa, więc antybiotyki nie działają. Antybiotyki nie powinny być stosowane jako środek zapobiegania lub leczenia COVID-19. Powinny być stosowane wyłącznie zgodnie z zaleceniami lekarza w leczeniu infekcji bakteryjnej.

Jak długo wirus przetrwa na powierzchniach?

Nie jest pewne, jak długo wirus wywołujący COVID-19 przeżyje na powierzchni, ale wydaje się, że zachowuje się jak inne koronawirusy. Badania sugerują, że koronawirusy (w tym wstępne informacje na temat wirusa COVID-19) mogą utrzymywać się na powierzchniach przez kilka godzin lub nawet kilka dni. Może się to różnić w różnych warunkach (np. rodzaj powierzchni, temperatura lub wilgotność otoczenia).

Jeśli uważasz, że powierzchnia może zostać zainfekowana, wyczyść ją zwykłym środkiem dezynfekującym, aby zabić wirusa i chronić siebie i innych. Oczyszcz ręce alkoholowym ręcznikiem do rąk lub umyj je mydłem i wodą. Unikaj dotykania oczu, ust lub nosa.

Jak założyć, używać, zdejmować i usuwać maskę?

Pamiętaj, że maska powinna być używana wyłącznie przez pracowników służby zdrowia, opiekunów i osoby z objawami oddechowymi, takimi jak gorączka i kaszel.

Przed dotknięciem maski oczyść ręce alkoholowym ręcznikiem do rąk lub mydłem i wodą.

Weź maskę i sprawdź, czy nie ma dziur.

Zorientuj się, która strona jest górną stroną (gdzie znajduje się metalowy pasek).

Upewnij się, że właściwa strona maski jest skierowana na zewnątrz (strona kolorowa).

Umieść maskę na twarzy. Ściśnij metalowy pasek lub sztywną krawędź maski, aby dopasowała się do kształtu nosa.

Pociągnij dół maski, aby zakryła usta i podbródek.

Po użyciu zdejmij maskę; usuń elastyczne pętle z tyłu uszu, jednocześnie trzymając maskę z dala od twarzy i ubrania, aby uniknąć dotykania potencjalnie skażonych powierzchni maski.

Wyrzuć maskę do zamkniętego pojemnika natychmiast po użyciu.

Zachowaj higienę rąk po dotknięciu lub wyrzuceniu maski – Użyj ściereczki do rąk na bazie alkoholu lub, w przypadku widocznego zabrudzenia, umyj ręce mydłem i wodą.

Jak zmniejszyć ryzyko zakażenia koronawirusem z Wuhan? Jakie środki ostrożności są najważniejsze?

1. Myj często ręce

Myj ręce wodą z mydłem lub używając środka odkażającego na bazie alkoholu.

Dlaczego?

Mycie rąk wodą z mydłem lub środkiem na bazie alkoholu zabija wirusy, jeśli są na twoich rękach.

2. Zachowuj zasady higieny układu oddechowego

Jeśli kichasz lub kaszlesz, zasłoń usta i nos zgiętym ramieniem (kichaj w zgięcie łokcia) lub chusteczką, którą następnie wyrzuć natychmiast do zamkniętego kosza na śmieci i umyj starannie ręce – patrz punkt 1.

Dlaczego?

Zasłanianie ust i nosa podczas kaszlu zapobiega rozprzestrzenianiu się bakterii i wirusów. Jeśli podczas kaszlu lub kichania zasłaniasz się dłonią, możesz następnie przenieść drobnoustroje na innych ludzi (np. podając im rękę) lub przedmioty (np. dotykając klamek, włączników światła i innych powierzchni).

3. Utrzymuj odpowiednią odległość

Nie zbliżaj się do innych na mniej niż 1 metr, a zwłaszcza do osób, które kaszlą, kichają lub mają gorączkę.

Dlaczego?

Kiedy osoba mająca zakażenie układu oddechowego, taką jak koronawirus, kaszle lub kicha, może rozprzestrzeniać małe ilości wydzieliny („kropelki”, stąd nazwa przenoszenia takich chorób – droga kropelkowa) zawierającej wirus. Jeśli będziesz blisko, możesz zostać zakażony.

4. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Dlaczego?

Twoje dłonie mają kontakt z różnymi powierzchniami, na których może znajdować się wirus. Jeśli dotykasz później oczu, nosa lub ust, możesz przenieść na siebie zakażenie.

5. Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem, zgłoś się pilnie do lekarza

Jeżeli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w Chinach lub miałeś kontakt z osobą, która była w tym czasie w Chinach, a jednocześnie masz gorączkę powyżej 38° i kaszel lub duszność, to powinieneś zgłosić się na najbliższy szpitalny oddział chorób zakaźnych.

Dlaczego?

W przypadku wystąpienia objawów, takich jak gorączka, kaszel i trudności z oddychaniem, bardzo ważne jest, żeby zgłosić się pilnie do lekarza, ponieważ ich powodem może być zakażenie układu oddechowego lub inna poważna choroba. Objawy ze strony układu oddechowego mogą mieć wiele przyczyn i w zależności od twojej sytuacji, historii podróży i innych okoliczności (np. kontaktu z osobą, która mogła być zakażona), jedną z przyczyn może być koronawirus z Wuhan.

6. Jeśli masz łagodne objawy zakażenia układu oddechowego i nie byłeś w ostatnim czasie w Chinach, zachowuj środki ostrożności i odpowiednią higienę, a także pozostań w domu do czasu, aż wyzdrowiejesz.

7. Zachowuj środki ostrożności i odpowiednią higienę podczas wizyt na targu ze zwierzętami i produktami pochodzenia zwierzęcego.

8. Unikaj spożywania surowych lub niepoddanych dokładnej obróbce termicznej produktów pochodzenia zwierzęcego.

Opracowano na podstawie artykułów z www.mp.pl