RAPORT

DOMOWY SURWIWAL

WYDANIE SPECJALNE

wprost do Ciebie

Porady psychologiczne, jak znieść odosobnienie. Strategie radzenia sobie w domu, gdy nie mamy dokąd wyjść. Mapa samopomocy – jak i gdzie ludzie pomagają sobie w czasie epidemii.

ZDJĘCIA: 123RF

eprasa.pl 8b0d7e448f

Małgorzata Fiejdasz-Kaczyńska

szefowa działu Społeczeństwo

Razem w odosobnieniu

Hasło surwiwal kojarzyło się do tej pory z rozrywką dla mieszczuchów znudzonych wygodnym życiem. Od niedawna zyskało nowy kontekst. Okazało się, że budowanie szałasu i krzesanie ognia jest niczym w porównaniu z wysiedzeniem w czterech ścianach z rodziną.

Sztuka przetrwania w czasach pandemii polega na umiejętności nie tylko godzenia wielu ról – pracownika, rodzica, małżonka, partnerki, opiekuna starszych rodziców, ale także poruszania się w skomplikowanym gąszczu relacji. Na każdym kroku, jak w dżungli, czają się pułapki zastawione a to przez szkołę, która ze wzmożonym zapałem postanawia nadrobić tygodniowe zaległości w jeden dzień, a to przez dzieci, które przysysają się jak kleszcze i żądają uwagi. Wyposażeni w tablety i szybkie łącza, szukamy wolnej dziupli, w której można się zaszyć na videozebraniu zwołanym właśnie przez szefa. Adrenalina rośnie, desperacja też. Nic dziwnego, że pointa krążącego po sieci żartu na temat kwarantanny, brzmi: „Dzień piąty. Jeżdżę tramwajem i liżę poręcze".

Poczucie humoru i dystans to niezbędne narzędzia w domowym surwiwalu. Przyda się też odpowiednia strategia. Pisze o tym **KATARZYNA SKRZYDŁOWSKA-KALUKIN**, która we współpracy z psycholożką i trenerką biznesu **JOANNĄ CHMURĄ** opracowała kilka scenariuszy ułatwiających życie podczas kwarantanny. Z jej rozmów z bohaterami wynika, że unieruchomienie w czterech ścianach dla wszystkich jest wyzwaniem. Nowa sytuacja jest trudna i nie oczekujmy, że z miejsca się w niej odnajdziemy.

Potwierdza to również rozmówczyni **PAULINY SOCHY-JAKUBOWSKIEJ,** także psycholożka, **KATARZYNA KALINOWSKA**. Ostrzega rodziców przed pułapką perfekcjonizmu, która prowadzi do niepotrzebnych napięć. Przedszkolakowi nic się nie stanie, jeśli zamiast kreatywnych zabaw obejrzy bajkę na YouTube, dzięki czemu rodzic przygotuje obiad. Trening czyni mistrza, dlatego podpowiadamy piętnaście różnych sposobów na zabicie domowej nudy. **ODETA MORO** przyznaje, że tańczy przy dźwiękach festiwalu w San Remo, a blogerka **KAJA WOLNICKA,** której pasją jest odnawianie starych krzeseł, nie waha się przed wręczeniem dziecku papieru ściernego. Kiedy, jak nie teraz, trenować razem samodzielność?

Słowo razem jest w ogóle kluczem w czasach odosobnienia, bo im dalej w las, tym więcej drzew. I lęków. Czy za miesiąc będę miał(a) jeszcze pracę? Czy kredyt mieszkaniowy mnie zrujnuje? Kiedy wszystko wróci do normy? Czy sam, sama, poradzę sobie z codziennością, mając pod dachem schorowanego rodzica? I tu, jak świetliki wśród mrocznych myśli, zjawiają się wolontariusze, którzy mnożą się w tempie szybszym niż koronawirus. Ich zagłębiem na Facebooku są grupy Widzialnej Ręki, na których można uzyskać pomoc w robieniu zakupów, wyprowadzeniu psa czy – jak w przypadku historii, którą opisujemy – w gotowaniu obiadów. Pan Piotr codziennie puka do drzwi mieszkającej na warszawskim Mokotowie Moniki Kuci i przynosi ciepły posiłek dla niej, jej dzieci i schorowanej mamy, dzięki czemu rodzina może siedzieć w mieszkaniu i nie narażać jej na zarażenie wirusem. Do czego i Państwa gorąco namawiamy zza swoich domowych biurek. Bądźcie domowymi komandosami. <

Sztuka przetrwania w czasach pandemii polega na umiejętności poruszania się w skomplikowanym gąszczu relacji

epresa.pl 8bbd7e448f

Katarzyna Skrzydłowska-Kalukin

Sztuka przetrwania w domu

Zamiast lasu, gotowania w menażce i kleszczy jest mieszkanie, własna kuchnia, partner/ka i dzieci. Okazuje się, że przetrwanie w takich warunkach to też sztuka.

Wydawałoby się, że bywają gorsze nieszczęścia niż konieczność spędzenia kilku tygodni na kanapie, jednak dla wielu nastał czas poważnej próby.

Część po prostu jest w domu – nie może pracować zdalnie, więc sprząta w szafkach, czyta zaległe książki, poleca sobie seriale w mediach społecznościowych i rozmyśla. Co się stanie, kiedy to wszystko się już skończy? A jeśli za miesiąc nadal nie będą pracować? Czy będzie ich stać na abonament w platformie streamingowej? Na jedzenie? Przymusowe lenistwo byłoby przyjemne, gdyby nie to, że kończą się pieniądze, a to tylko wierzchołek pandemicznej góry lodowej.

Aneta, redaktorka z Warszawy i matka dwóch nastolatek pracuje zdalnie. Pod tym względem w jej życiu nic się, odpukać, nie zmieniło. Zmieniło się jednak w domu. Przez cały dzień mąż przebywa w tym samym pokoju co ona, a w mieszkaniu są także ich córki. Zrobiło się ciasno i pracowicie. – Zleceń mamy tyle co zwykle, ale jeszcze pomagamy dzieciom w lekcjach, które przez internet zadają im nauczyciele. Sprzątam o wiele częściej niż dotychczas, bo jeśli nie wychodzimy z domu, robimy okropny bałagan. Na szczęście to mąż zaj-

eprasa.pl 8bbd7e448f

muje się kuchnią, póki co jakoś dajemy radę, tylko doba zrobiła się za krótka – mówi Aneta.

Agnieszka, matka czteroletnich bliźniąt, walczy na przemian ze swoimi lękami, irytacją i wściekłością. Wszyscy w domu działają sobie na nerwy. Dzieci, które nie mogą wyjść na plac zabaw, denerwują siebie nawzajem i rodziców, co chwila wybuchają awantury. Trzeba wstać zza biurka, żeby uciszyć krzyki, a wtedy Agnieszka licytuje się z mężem: „Twoja kolej, to ja ostatnio byłam". Kiedy sytuacja staje się napięta do granic możliwości, dzwoni teściowa, która akurat teraz chce, żeby zamówić jej coś w internecie, a w skrzynce mailowej pojawia się wiadomość od szefa z przypomnieniem o deadlinie. – Dla wszystkich stałam się non stop dostępna – zauważa Agnieszka. – Dla rodziny w domu, bo jestem obok, dla rodziny poza domem, bo sytuacja jest wyjątkowa i musimy być w stałym kontakcie telefonicznym, i dla szefa, bo wiadomo, że nigdzie nie wyszłam i mogę odebrać wiadomość. Jestem wyczerpana emocjonalnie.

W trudnych czasach zarazy i dobrowolnej izolacji przerywanej sporadycznym wyjściem na zakupy spontaniczny domowy rozgardiasz stał się nie do zniesienia. Pocieszające, że można to przetrwać, jeśli zastosuje się właściwą strategię.

To, co się dzieje w naszych domach, mozna porównać do stanu określanego w biznesie mianem „stormingu", czyli formowania zespołu

STRATEGIA AKCEPTACJI

– Nowa sytuacja rzeczywiście jest trudna dla nas wszystkich, więc nie wymagajmy od siebie, że już teraz będziemy znać jej rozwiązanie – mówi Joanna Chmura, psycholożka i trenerka biznesu. To, co się dzieje w naszych domach, porównuje do stanu określanego w biznesie mianem „stormingu", czyli jednego z etapów formowania zespołu. Towarzyszą mu wprawdzie burze, ale atmosfera po nich najczęściej się oczyszcza. Dobrze mieć świadomość, że przechodzimy właśnie przez to w naszych wyizolowanych domach. – Zaczęliśmy być ze sobą non stop, więc mogą się pojawić trudne emocje – mówi Joanna Chmura. – To naturalne, bo mamy przesyt bodźców, osób, pytań, zadań szkolnych i zawodowych. Kiedyś w takiej sytuacji można było iść na jogę, na zakupy i się odciąć. Teraz nie można, więc wybuchamy, obwiniamy albo tłumimy w sobie, co też nas może od siebie oddalać. Jeśli kłócimy się, to nie znaczy zaraz, że jest źle, tylko że musimy się nauczyć nowej sytuacji, cierpliwie i otwarcie rozmawiając.

Jak odciąć się od kłótni dzieci, od bałaganu, od złości partnera? Włożyć nowe życie w nowe ramy. Ustalić plan, kiedy wstajemy, kiedy zaczyna się nauka, kiedy nie wolno nam przeszkadzać. Jak w czasach bez zarazy, gdy uczniowie szli na ósmą do szkoły, a rodzice do pracy. I pytać, kto czego dziś potrzebuje, być ze sobą nawzajem na bieżąco. – Na wagę złota będzie teraz transparentna komunikacja, jasne wyrażanie potrzeb i umiejętność przepraszania – dodaje Joanna Chmura.

Katarzyna, matka dwójki nastolatków z Krakowa przerobiła właśnie podobny scenariusz. Starsza córka źle znosi izolację od przyjaciół, złości się, wierci rodzicom dziurę w brzuchu, wciąż żąda odpowiedzi, kiedy to się skończy. Katarzyna przez kilka dni rozumiała, wytrzymywała, a potem i ją dopadły trudne emocje, bo zaczęła się bać, że jej firma nie przetrwa, jeśli epidemia utrzyma się dłużej. Przy śniadaniu powiedziała: „Bardzo się boję, czuję lęk, że nie zarobię w najbliższych miesiącach pieniędzy, proszę cię, nie ciśnij mnie dziś, nie piłuj, nie wyładowuj na mnie emocji, bo nie mam siły, żeby to znieść". I, ku jej zdumieniu, podziałało.

STRATEGIA: WIEŚ

Agata, matka dwóch chłopców w wieku przedszkolnym, wyjechała z dziećmi i partnerem do domu na wsi. Owszem, ma kłopot, bo musi palić w kominku, żeby ogrzać dom, raz jest więc gorąco, a po chwili lodowato. Słaby zasięg powoduje, że na telekonferencjach ze współpracownikami traci połączenie. Może za to wypuścić dzieci do ogrodu i w domu zalega wtedy błoga cisza. – Wkładają do buzi kamienie i tarzają się w starych liściach, ale trudno, najważniejsze, że mogą zdetonować energię na zewnątrz – mówi.

Sama też korzysta z tego, że w jej podmiejskiej wsi o tej porze roku są pustki i bez obaw biega codziennie po 10 km wałem nad rzeką. Cieszy się bocianami, które już przyleciały, i kwitnącymi przylaszczkami.

Grażyna, mieszkanka wsi pod Biłgorajem pracująca na dyżurach w urzędzie, pierwszy tydzień izolacji spędziła w domu. – Biegam z córką po lesie, mam dużo czasu dla najmłodszego dziecka, które dotychczas spędzało dzień w żłobku – opowiada. – Dopóki nie jestem w pracy, w centrum wydarzeń, nie udziela mi się strach. Informacje o epidemii docierają do mnie głównie z portali społecznościowych, plotki mnie nie przerażają. Zaczynam się czuć jak na wakacjach albo wagarach.

Jednak czasami dochodzą do niej też informacje, które mącą poczucie bezpieczeństwa. O autobusach, które przestały jeździć, bo nie ma pasażerów, a pracownicy zostali wysłani na bezpłatne urlopy. O fryzjerkach i kosmetyczkach, które poza-

eprasa.pl 8b0d7e448f

mykały zakłady, o właścicielach restauracji, którzy wzięli kredyty, a teraz ich lokale nie zarabiają.

Joanna Chmura radzi nie dopuszczać do siebie nadmiernej ilości niepokojących informacji. Wystarczy jedno wiarygodne źródło. Nie śledzimy go przez cały dzień, tylko sprawdzamy i wyłączamy. Niesprawdzone informacje, do których mamy ciągły dostęp, tylko podsycają lęki.

STRATEGIA NA DZIECI

Grażyna wspólnie z mężem wychowuje pięcioro dzieci. Starsze, w wieku licealnym, trudno utrzymać w domu. Młodsze nie rozumieją, co się dzieje. Tym bardziej, że wcześniej Grażyna minimalizowała zagrożenie. – Kiedy koronawirus wybuchł w Chinach, wciąż powtarzałam, że nam nic nie grozi, że umrzeć można też na grypę – wspomina. – Byłam przekonująca, bo kiedy później z grobową miną poszłam wygłosić dzieciom przemówienie, że jednak jest poważniej, niż myślałam, i musimy zostać w domu, miały ze mnie bekę. Pytały, czy zrobiłam już zapasy papieru toaletowego. To było dzień przed zamknięciem szkół, kiedy ludzie ogołocili sklepy. Robiłam wtedy zakupy w Biedronce, włożyłam do wózka ostatnie dwa kartony mleka i pilnowałam ich, bo bałam się, że ktoś mi zabierze, taka była w sklepie nerwowa atmosfera. Teraz dzieci rozumieją, że warto było kupić papier na zapas, ale nadal się śmieją, kiedy tryumfalnie przywołuję kolejne przykłady, że sytuację trzeba traktować poważnie. Na szczęście siedzą w domu.

Są jednak nastolatki, które wychodzą. Spotykają się na bulwarach, polanach, cieszą się wiosną. Łatwo krytykować ich rodziców za to, że nie zatrzymali ich w domu, trudniej zatrzymać. Przecież dwa tygodnie temu mówiliśmy, że nie dzieje się nic strasznego. – Warto powiedzieć, że rodzice mają prawo się mylić, że wcześniej zestaw faktów był inny, więc wyciągaliśmy z nich inne wnioski – mówi Joanna Chmura. – To jak z rozmowami o seksie: w różnym wieku dzieci potrzebują różnego zakresu wiedzy.

Zasady domowego surwiwalu też się zmieniają w zależności od wieku dzieci. Te młodsze łatwo zatrzymać w domu, ale trzeba bardziej uważać na to, co się przy nich mówi. – Jeśli mama mówi, że zostaniemy w domu i wszystko będzie dobrze, ale przez telefon opowiada komuś, że się boi, dzieci wyłapią niespójność i przestaną nam ufać – mówi Joanna Chmura. – Przestaną pytać i samodzielnie będą tworzyć w głowie scenariusze.

W mieszkaniu ściany mają uszy. I oczy. – Rozmawiałam z koleżanką przez telefon, zażartowałam, że boli mnie gardło, więc pewnie mam koronawirusa, i zobaczyłam oczy jak spodki u młodszego dziecka. Żarty się skończyły – mówi Katarzyna.

STRATEGIA DLA SINGLI

Koleżanka Agaty – tej, która wyjechała na wieś z synami – jest singielką, więc nie musi teraz łączyć pracy z czytaniem „Reksia" i gotowaniem obiadów dla rodziny. Za to dzwoni do Agaty w porze śniadania, żeby poczuć, że nie jest na świecie sama. Izolacja to trudna próba także dla takich osób jak ona. Chociaż na co dzień nie mają nadmiaru bodźców i aktywności, też źle znoszą odosobnienie. – Boimy się ciszy, pustki, jeśli to się przedłuża, odczuwamy niepokój – tłumaczy Joanna Chmura. I podpowiada: – Jeśli mi niewygodnie samej ze sobą, warto zapytać o przyczynę. Nie ma nic złego w tym, że szukam towarzystwa, ale dlaczego trudno mi przebywać sam na sam ze sobą? Pomaga zaakceptowanie tego, że jest mi teraz źle. I warto być dla siebie przyjacielem. Jakiś czas temu, kiedy byłam w życiu sama, w momentach smutku i trudu zastanawiałam się, co mogłaby dla mnie w takiej chwili zrobić przyjaciółka. Zrobiłam listę takich rzeczy. Z pewnością zaparzyłaby mi herbatę, usmażyła naleśniki, kupiła czekoladę. I potem robiłam którąś z tych rzeczy dla siebie. Chodzi o to, żeby nie być sobie katem, tylko bliskim towarzyszem, kimś dobrym dla siebie.

Wystarczy jedno wiarygodne źródło, którego nie śledzimy przez cały dzień. Niesprawdzone informacje, do których mamy ciągły dostęp, tylko podsycają lęki

STRATEGIA NADAWANIA SENSU

To, że izolacja we własnym domu przypomina sztukę przetrwania, sprawia, że wielu ludzi pyta: dlaczego. Po sieci krążą różne, mniej lub bardziej metafizyczne próby wytłumaczenia sobie sytuacji. Grażyna czuje, że ta społeczna izolacja zmieni coś w nas wszystkich. Jest wierząca; mówi, że to szczególny Wielki Post.

Monika, przymusowo urlopowana matka czwórki dzieci z Warszawy, wyjechała z nimi na czas izolacji w góry. Napisała na portalu społecznościowym: „Wszechświat mówił do nas od dawna. Prosił. Ostrzegał. Nikt go nie słuchał. My wciąż go zlewaliśmy, zajęci swoim ego. W końcu postanowił zatrząść nami porządniej. Zamykając nas w domach, dał nam czas na przemyślenia. Oby nastąpiło całkowite przewartościowanie tego, co było". <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Katarzyna Skrzydłowska-Kalukin – dziennikarka „Wprost"
@KaSkrzyKal

ZDJĘCIA: 123RF

eprasa.pl 8bdd7e448f

Małgorzata Fiejdasz-Kaczyńska

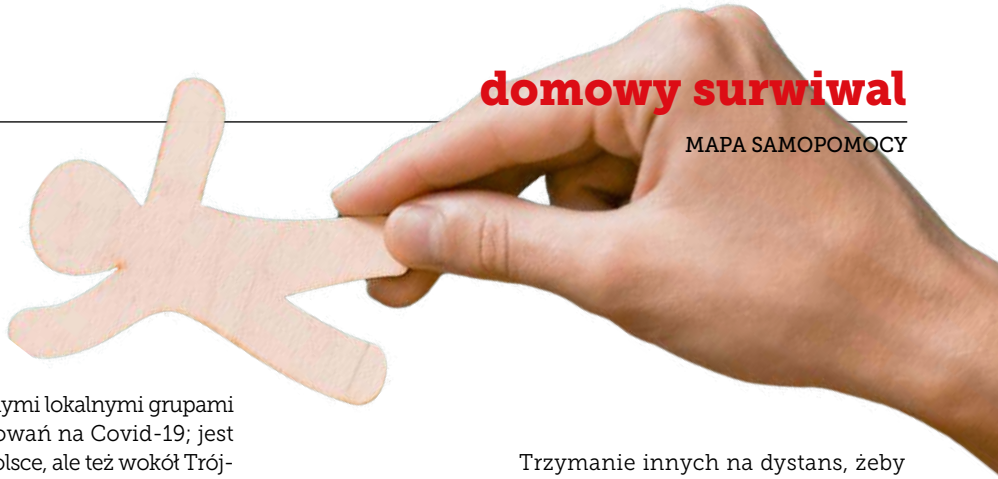
Pomagaj, nie przeszkadzaj

Wydarzenia ostatnich dni pokazały, że jest coś bardziej zaraźliwego niż wirus – entuzjazm, z jakim dzielimy się pomocą.

W powodzi złych wiadomości jedna dodaje otuchy: nie tylko koronawirus rozchodzi się błyskawicznie, także solidarność, dzięki której Polacy wspierają się podczas pandemii.

„Dziękuję panu Piotrowi za krupnik z kaszą, ziemniakami i marchewką. Tak smakuje czysta ludzka życzliwość" – napisała na Facebooku Monika Kucia, kuratorka kulinarna, która spędza czas kwarantanny z dwójką dzieci w wieku podstawówkowym, 80-letnią mamą unieruchomioną z powodu chorób i czterema kotami. Cały dom na jej głowie to dla niej nie nowina, nauczyła się już organizować sobie życie tak, żeby wszystko chodziło jak w zegarku. Ale teraz zegar przyspieszył – każde wyjście z domu niesie ryzyko przywleczenia do domu koronawirusa, który dla mamy z nadciśnieniem i po licznych chorobach płuc stanowi śmiertelne niebezpieczeństwo. - Jesteśmy na pierwszej linii zagrożenia – mówi Monika. Gdy tylko zobaczyła na Facebooku lokalną grupę Widzialna Ręka stworzoną do pomagania sobie nawzajem w trudnych sytuacjach wywołanych epidemią, zamieściła ogłoszenie, że poszukuje maseczek, bo używa ich profilaktycznie w opiece nad mamą. Nie wiedziała wtedy jeszcze, że uruchamia lawinę.

eprasa.pl 8bdd7e448f



ZADZIAŁAŁ INSTYNKT

Dzięki inicjatywom takim jak Widzialna Ręka, działająca według zasady „pomagaj, nie przeszkadzaj", możemy zobaczyć lepszą twarz Polski. Solidarną, altruistyczną, życzliwą. Mapa z zaznaczonymi lokalnymi grupami częściowo pokrywa się z mapą zachorowań na Covid-19; jest gęsta w Warszawie, Katowicach, Wielkopolsce, ale też wokół Trójmiasta, gdzie do 20 marca wykryto stosunkowo mało, bo ledwie dziewięć zakażonych osób. W Rzeszowie ofert pomocy jest więcej niż próśb o nią. Dowiozę do lekarza. Zrobię zakupy. Wyprowadzę psa. Wyrzucę śmieci. Wituś „zdolna bestia", jak na niego mówią na forum, zrobił plakat w formacie pdf i wrzucił do sieci. Dzięki niemu „widzialne ręce" mają szansę wydrukować go i dotrzeć do analogowych seniorów, którzy przeczytają ogłoszenie na swojej klatce schodowej. „Nie chcę pieniędzy, wystarczy mi uśmiech", głosi hasło, na którym jest miejsce na imię i telefon wolontariusza. RODO najwyraźniej straciło znaczenie. Z podobną inicjatywą wyszły administracje wielu osiedli, zachęcając mieszkańców do wzajemnej troski.

Pomaganie bywa tak absorbujące, że nie ma się już czasu na ciągłe śledzenie złych wiadomości o koronawirusie

Furorę robi zakwas na chleb przekazywany z rąk do rąk (z zachowaniem zasad bezpieczeństwa). Media społecznościowe obiegło zdjęcie lokalnej piekarenki „Cała w Mące" z podpisem: „Wystawiłam przed piekarnię pięćdziesiąt zakwasowych zaczątków. Może ktoś będzie miał ochotę upiec chleb w czasach odosobnienia?". Jedna z osób odpowiedziała w komentarzu: „Ty jesteś cała w złocie, nie w mące, dobra kobieto".

Popularność wymianek zakwasowych kojarzy się Justynie Dworczyk, psychoterapeutce i współtwórczyni warszawskiego ośrodka Konteksty, z czasami wojennymi, kiedy w obliczu głodu i zagrożenia życia posiadanie w domu chleba było jedną z podstawowych potrzeb. W ogóle fora pomocowe mają w sobie coś atawistycznego – są naocznym dowodem, że człowiek nie istnieje bez więzi, tworzy siatkę społecznych powiązań, bo tylko one są gwarancją przetrwania. To rodzaj biologicznego programu, który opisywał w swoich badaniach psychiatra John Bowlby. – Organizm broni się przed narzuconą z góry izolacją. Nie potrafimy żyć w odosobnieniu, potrzebujemy być jednym z ogniw łańcucha – podkreśla Justyna Dworczyk. Zdaniem psychologów społecznych pomaganie pozwala uwolnić się od napięcia, jakie odczuwamy będąc świadkami nieszczęścia.

Trzymanie innych na dystans, żeby nie sprzedać im wirusa, jest wbrew naszej naturze, co w jakiś sposób tłumaczy irracjonalne wycieczki seniorów po mieście. Jedną z prób zatrzymania ich w domach jest inicjatywa TelefonPogadania.pl. To naprędce tworzone „narzędzie do łączenia ludzi". Zasada jest prosta – jeśli nie masz do kogo zadzwonić, po drugiej stronie jest osoba, która wesprze ciepłym słowem. Póki co na stronie trwa rekrutacja nie tylko telewolontariuszy, ale też dyspozytorów, którzy będą łączyć ich z rozmówcami.

– Gdy człowiek znajdzie się w sytuacji, na którą nie ma wpływu, instynkt podpowiada: przełam ten impas – podkreśla Justyna Dworczyk, zauważając, że wirus obnażył miałkość coachingowych haseł takich jak „jesteś kowalem swojego losu", „sky is the limit", „zostań panią sytuacji" . Przyzwyczajeni do poczucia kontroli, na masową skalę odkrywamy, jak bardzo jest ono złudne.

POTENCJAŁ RADYKALNEJ ŻYCZLIWOŚCI

Reakcja na post Moniki Kuci w „Widzialnej Ręce" była błyskawiczna. Zamiast kropli pomocy w postaci maseczek, zalała ją rzeka propozycji, tak jakby przyczajeni internauci czekali tylko na sygnał. Ktoś zaoferował, że podzieli się płynem dezynfekcyjnym, ktoś przyniósł worki na śmieci – przy tylu osobach w domu i zużyciu środków higienicznych potrzeba ich więcej, jakaś dziewczyna zamówiła pizzę dla dzieci, bo chciała im sprawić przyjemność. Kolejna podjęła się wykupienia recept dla mamy i obleciała pół dzielnicy w poszukiwaniu lekarstwa. Wszystko to odbywa się bezpiecznie i zazwyczaj anonimowo. – Podaję tylko kod do domofonu, punkt przerzutowy mieści się na bagażniku od roweru – mówi Monika. Najbardziej spektakularną pomoc zaoferował jej pan Piotr, który zadeklarował,

eprasa.pl 8b0d7e448f

że do 30 kwietna będzie przyrządzał obiady dla całej rodziny. Pracuje popołudniami i codziennie pomiędzy dziesiątą a jedenastą zjawia się na Mokotowie ze słoikami. W środku pomidorowa z ryżem, naleśniki z serem na słodko, ale bez rodzynek, bo tak wolą dzieci, z którymi dogadywane są szczegóły. Sam robi zakupy, sam gotuje. Nie chce pieniędzy. Monika, która ma poczucie, że spłynęło na nią absolutne dobrodziejstwo, nawet nie próbuje sobie tego tłumaczyć. – Nie miałabym śmiałości o to prosić.

Los tak chciał – mówi. Czuje się luksusowo, bo i tak głównie pracuje, jak mówi, „na chacie". Syn z powodu Aspergera ma indywidualne lekcje, ale jego siostra Lusia też uczy się teraz w domu, a to dodatkowa uciążliwość. Zagadnięty na tę okoliczność pan Piotr odpowiada lakonicznie: – Nie ma tu głębszych motywacji. Ja po prostu dużo w życiu dostałem, dużo też sam zrobiłem. Pomyślałem, że znajdę kogoś, komu ciepły obiad ułatwi i uprzyjemni dzień. Dla mnie to nie problem ugotować trochę więcej. I dodaje: – Niech ludzie zaczną być dla siebie dobrzy, nie tylko wtedy, gdy muszą.

JEDZENIE DLA MEDYKA

Fala pomocy płynie w kierunku wszystkich, którzy są teraz na posterunku, zwłaszcza że po sieci krążą apele zrozpaczonych lekarzy i lekarek, którym brakuje podstawowych narzędzi ochrony. Ratownicy medyczni ze stacji pogotowia ratunkowego w Mszczonowie zaapelowali o pralkę. Okazało się, że poplamione krwią i wymiocinami fartuchy dotąd prali w domu, a co jeśli ściągną pod dach koronawirusa? Na lokalnym forum sąsiedzkim rozeszła się wieść o zbiórce na zrzutka.pl. Wystarczyły wpłaty od 23 osób, żeby uzbierać niespełna tysiąc złotych. Konto ogólnopolskiej zbiórki na walkę z Covid-19 „Wspieramy polską służbę zdrowia" do 20 marca zasiliło ponad 150 tysięcy osób, próbując chociaż w ten sposób załatać dziury w systemie opieki zdrowotnej. W skarbonce wylądowało przeszło 11 milionów złotych. Licznik wciąż bije.

Przybywa deficytowych maseczek – po Krakowie jeżdżą wolontariusze, którzy zbierają je od prywatnych osób, a w Trójmieście szyją je uchodźczynie z Czeczenii, którym Zespół Szkół Ogólnokształcących na gdańskiej Zaspie udostępnił jedną z klas. Wzór, jak uszyć taką maseczkę z materiału o wymiarach 22 na 44 centymetry, krąży po internecie, tylko chwilowo zabrakło flizeliny. Niewykluczone, że została już dostarczona, wystarczy iskra, żeby ktoś zapalił się do pomocy.

Widać to na przykładzie restauracji, które zdecydowały się dokarmiać lekarzy. „Dziękujemy wszystkim zawodom medycznym za Wasze poświęcenie i pomoc" – czytamy na instagramowym profilu warszawskiego baru Krowarzywa, który rozkręcił akcję „Burger dla medyka", a pracownik Indian Taste, który zawiózł do szpitala zakaźnego na Woli gorące dania, wrzucił post: „To hinduskie żarcie, trochę ostre, ale pomaga na koronę. Dużo czosnku, imbiru i przypraw". Chińska restauracja Parnik nie chciała być gorsza: „Dla naszych kochanych lekarzy i pielęgniarek pierożki i na osłodę kuleczki ryżowe z sezamem i orzeszkami". – Tkwi w nas potencjał radykalnej życzliwości i on się teraz ujawnia – podsumowuje Monika Kucia.

W TYM SZALEŃSTWIE JEST METODA

Działanie na rzecz innych wprawdzie przywraca poczucie sprawczości, ale nie każdy jest w stanie wykrzesać teraz z siebie energię. Niepewność, snucie katastroficznych scenariuszy podsycanych fake newsami to pożywka dla lęków i depresji. Powiedzmy sobie szczerze: kto dziś nie czuje się rozmontowany? Medycy są wyczerpani nie tylko warunkami pracy. Tragiczna śmierć prof. Wojciecha Rokity, szefa Kliniki Ginekologii i Położnictwa w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Kielcach, poprzedzona nienawistnymi atakami w internecie za rzekome nieprzestrzeganie kwarantanny po powrocie ze Szwajcarii wstrząsnęła środowiskiem lekarskim. Rodzina wystąpiła na drogę prawną, zbierane są elektroniczne ślady, jakie zostawili po sobie hejterzy.

Ośrodek Konteksty w odpowiedzi na sytuacje kryzysowe zaoferował pomoc psychologiczną dla wszystkich służb, nie tylko medycznych. Mogą dzwonić, żeby podreperować psyche. Krystian Rubacha z Torunia, psychoterapeuta, który od tygodnia rozkręca wspólnie z dziesiątkami osób największą do tej pory inicjatywę darmowego wsparcia – PDS, czyli www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl, nie kryje zdumienia w odpowiedzi na odzew koleżanek i kolegów po fachu: – To jakieś szaleństwo. W ciągu kilku dni zebraliśmy do pomocy ponad sto osób, a wciąż zgłaszają się nowe.

Krystian popołudniami pracuje w gabinecie, obecnie przyjmuje zdalnie, ale wielu pacjentów poodwoływało wizyty. – Mam więc sporo czasu – mówi. Może sobie pozwolić na udzielanie doraźnej pomocy. Ludzie, którzy dzwonią do specjalistów z PDS (na stronie jest lista dostępnych psychologów wraz z namiarami) mierzą się z samotnością, boją o utratę źródła dochodu, obawiają o zdrowie najbliższych, sporo jest konfliktów rodzinnych – wylicza.

Jak on sam trzyma się w tym wszystkim? – Pomaganie jest tak absorbujące, że nie mam czasu na ciągłe śledzenie wiadomości o koronawirusie i zastanawianie się nad tym, co będzie w przyszłości, na którą nie mam wpływu. Zamiast faszerować się negatywnymi doniesieniami, skupiam się na organizowaniu pomocy. Ta inicjatywa daje mi nadzieję, że z ludzkością nie jest aż tak źle. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Małgorzata Fiejdasz-Kaczyńska - szefowa działu Społeczeństwo

ZDJĘCIA: 123RF

eprasa.pl 8bdd7e448f

Paulina Socha-Jakubowska

Biwak pod krzesłami

Dla rodziców, których dotknął przymus zabawiania non stop swoich dzieci, psycholożka ***Katarzyna Kalinowska*** ma dobrą radę: Nie idźcie tą drogą.

Przez dwa tygodnie będę zamknięta z dzieckiem w domu. Jak żyć?

Znaleźliśmy się w trudnej sytuacji, bo musimy godzić kilka ról: i rodzica, i nauczyciela, i pracownika, do tego dochodzą obawy o to, co będzie w przyszłości. Co z pracą, podatkami, ZUS-em, co z babcią, która czeka w domu na leki i zaplanowanym zabiegiem, który z powodu kwarantanny został odwołany. Od kilkunastu dni nasze życie wypełnione jest niepokojem i chaosem. Na domiar złego nie mamy możliwości spotkania się ze znajomymi, odreagowania. Rodzinne problemy widoczne są jak pod mikroskopem, nawet drobnostki potrafią wyprowadzić z równowagi. Dlatego tak istotne jest, żeby uświadomić sobie, z jaką sytuacją przyszło nam się mierzyć.

Nie czekajmy na powrót do starego życia przed koronawirusa, bo może się okazać, że go już nie ma

A potem?

Dajmy sobie czas, żeby pomyśleć, na czym nam najbardziej zależy, bo oczywiste jest, że nie da się jednocześnie pracować zawodowo, prowadzić domu i po brzegi wypełniać dzieciom dni zabawami.

Ustalmy więc, że najbardziej zależy nam na relacji z dziećmi. Na tym, żeby pandemia koronawirusa nie stała się dla nich traumą.

Jednym ze sposobów, by zadbać o tę relację jest wspólne zaplanowanie dnia. Pamiętajmy, by podejść do tego elastycznie, może się przecież zdarzyć, że dziecko wstanie lewą nogą, a trudna rozmowa z szefem wpłynie na nastrój rodzica, przez co będzie musiał zmodyfikować plan. Wyobraźmy sobie, że jest on układanką rodzinną, która się rozpadła na skutek sytuacji z koronawirusem. Potrzeba czasu, aby ułożyć ją na nowo.

Zakładam, że odtworzenie jej w tej samej formie jest niemożliwe. Tak samo jak sztywne trzymanie się ram, na przykład w normalnych warunkach moje dziecko może oglądać bajki 20 minut dziennie.

Nagle może się okazać, że właśnie bajki pomagają dzieciom rozładować napięcie, albo że ich wspólne oglądanie poprawia wszystkim humor. Poza tym dla wielu rodziców mogą być wybawieniem podczas pracy. To samo dotyczy czasu, który nastolatki spędzają w sieci. Przecież telefon jest teraz ich jedynym łącznikiem ze znajomymi. Zabieranie go czy reglamentowanie dostępu to dokładanie i dziecku, i sobie, napięcia. Gdyby nas wszystkich dzisiaj odciąć od internetu, czas spędzony w izolacji pogłębiłby tylko poczucie osamotnienia i niepokój.

Włączamy tryb „ratuj się, kto może"?

Jeśli koszty utrzymania planu dnia są za duże, warto odpuścić. Nie chodzi

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 8bbd7e448f

o to, by zapanowała wolna amerykanka, ale byśmy otworzyli się na zmiany. Nie czekajmy na powrót do starego życia przed koronawirusa, bo może się okazać, że go już nie ma. Trzeba żyć tu i teraz.

Jakiś patent na to, jak w tym nowym życiu się odnaleźć?

Zamiast wchodzić w buty animatora, można zaangażować dziecko w zadania dnia codziennego – poprosić je, żeby pomogło nam załadować pranie do pralki albo nakryć do stołu. Bo to są czynności, które zwykle rodzice biorą na siebie, myśląc że sprawniej je ogarną.

Zwykle, czyli przed koronawirusem?

Tak. Tymczasem dla dzieci takie pomaganie może być frajdą.

A potem można już realizować zalecenia internetowych pedagogów, psychologów, ludzi od animacji i fundować zabawę za zabawą.

Niekoniecznie. Z jednej strony to inspiracja, ale z drugiej obciążenie. Rodzice mogą poczuć się przytłoczeni, bo tak naprawdę nie mają ochoty na zabawę, bo woleliby schować się w szafie i odciąć od wszystkiego. Warto sprawdzać ze sobą, czy te inspiracje nas wspierają, czy dokładają napięcia.

Ale wtedy pada słynne „nudzi mi się".

Wtedy można zadać dziecku pytanie, czym chciałoby się zająć, postawić na jego kreatywność. Albo ponudzić się razem. Potrzebujemy też wyciszenia, naprawdę nie chodzi o to, by non stop podrzucać kolorowanki, włączać YouTube z filmikami edukacyjnymi albo ćwiczeniami jogi dla dzieci. Może ciekawsze będzie przykrycie kocem czterech krzeseł i udawanie biwaku. Dzieci uczą się cały czas, zarówno wtedy, gdy studiują obcy język, jak wtedy, gdy wlewają wodę do mąki i pomagają zrobić ciasto na pierogi. Dlatego powtórzę: dorośli muszą zdjąć z siebie ciężar łączenia kilku ról jednocześnie, dać odsapnąć i sobie, i dzieciom. Gdybyśmy chcieli skorzystać z wszystkich propozycji zabaw edukacyjnych w internecie, musielibyśmy stać się nieśmiertelni. W zamian za to możemy dać się zaprosić do świata swojego dziecka, a dziecko zaprosić do siebie. Mamy okazję, by skupić się na tym, co najważniejsze – na relacji. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Katarzyna Kalinowska – psycholożka, trenerka Fundacji Familylab Polska, nauczycielka Montessori, propagatorka rodzicielstwa bliskości i porozumienia bez przemocy, autorka projektu „Przystanek Relacja Katarzyna Kalinowska".

ZDJĘCIA: 123RF

eprasa.pl 8bbd7e448f

Paulina Socha-Jakubowska

Mama, tata, koniec świata

W co się bawić: 15 pomysłów na zabicie nudy w czterech ścianach

1. PIASKOWNICA NA BALKONIE

Odeta Moro, dziennikarka, mama, autorka książek „Czupury i inne zabawy z wyobraźnią" oraz „W co się bawić?" zauważa, że także bez wychodzenia z domu i dodatkowych inwestycji można doskonale zorganizować dziecku czas. Gdy ma się choćby kawałek ogródka, sprawa jest prosta. - Piaskownica czy huśtawką ratują sytuację. Ogródek przyda się do zakopywania skarbów, sekretów, które odkopać można po latach. Ale nawet na niewielkim balkonie uda się urządzić plac zabaw. Wystarczy nasypać do kartonu piasku zamówionego przez internet, dorzucić dwa kubki i łyżkę, by dać dziecku namiastkę normalności.

2. DZIECIĘCE SPA

- Kiedyś kąpiel mojego synka była elementem pielęgnacji, dziś jest jedną z niewielu atrakcji, które można zorganizować bez wychodzenia z domu. Generowanie dużego zużycia wody nie jest ekologiczne, ale w obecnej sytuacji może warto zafundować dziecku długą kąpiel w wannie wypełnionej pianą i wieloma zabawkami. Po takiej kąpieli dzieci szybciej zasypiają, co także ma znaczenie, gdy naszą pracę musieliśmy przenieść do domów – mówi Odeta Moro.

3. KANAPA I KANAPKA

Kaja Wolnicka, autorka bloga „Moi-Mili", mama Leona i Mili, psycholożka i fotografka uważa, że rodzice nie muszą zamieniać się w pełnoetatowych animatorów, bo jest to ekstremalnie obciążające. – Sama pracuję w domu, syn ma edukację domową, córka jest mała, więc doskonale wiem, jak wygląda takie funkcjonowanie – zaznacza. Jej zdaniem dzieci bardzo chętnie uczestniczą w obowiązkach domowych. – Omówienie cyklu prania z czterolatkiem wymaga cierpliwości, ale jest do zrobienia. Razem można piec ciastka, bo mąki w domu mamy całą masę, można też wspólnie robić kanapki – przekonuje.

4. SZUFLANDIA

– Mamy trzy tygodnie do świąt, myślę, że w tym roku domy będą najczystsze od wielu, wielu lat. Ja też wykorzystuję ten czas na sprzątanie. Syn układał ze mną książki, ale też zaangażował się w przekładanie śrub potrzebnych do skręcenia szafki. Można zreorganizować przestrzeń w szufladach. Wyciągać rzeczy, czyścić i wkładać z powrotem. Przed nami jeszcze sprzątanie garażu, w którym jest wiele narzędzi mogących podbić serce syna. Pisząc książki o zabawach dla dzieci dzieliłam dom na strefy i wskazywałam, że w każdej z nich można się bawić. W kuchni zorganizować próbę domowej orkiestry z użyciem garnków i drewnianych łyżek, a w łazience malować po kafelkach zmywalnymi pisakami.

5. MASA ARTYSTYCZNA

Zdaniem Kai Wolnickiej doskonale sprawdzają się również wszelkiego rodzaju masy plastyczne, począwszy od tych drogich

ZDJĘCIA: ODETA MORO

eprasa.pl 8bbd7e448f

– wegańskich, poprzez slimy, hit ostatnich lat, a skończywszy na masie solnej, którą wykonamy sami z mąki. – Wiele firm oferuje zestawy kreatywne, a w nich np. fragmenty obrazka oklejone folią samoprzylepną. Odrywamy ją, a miejsce posypujemy dołączonym do zestawu brokatem lub piaskiem. W takich zestawach można znaleźć elementy potrzebne do wykonania biżuterii, ludzików, origami, ale są też wersje ze stemplami. Ceny zaczynają się od 25 zł wzwyż.

6. POSKLEJANY ŚWIAT KOTA

Dwa patyki, pałeczki do sushi czy listewki mogą zagwarantować dobrą zabawę. – Tomasz Kot opowiadał mi kiedyś, że jego syn namiętnie bawi się w klejenie. Za pomocą pistoletu z klejem na ciepło razem łączą listewki i wszystko, co tylko się nada. Tworzą z tego ciekawe konstrukcje. Bardzo mi się ten pomysł spodobał. Jeśli się rozejrzymy, znajdziemy mnóstwo przedmiotów złamanych, zniszczonych czy porzuconych. A wtedy można iść śladem Kota – proponuje Odeta Moro.

7. DOMOWE LABORATORIUM

Kaja Wolnicka podpowiada, że w sklepach są zestawy do eksperymentowania, dzięki którym nauka jest serwowana w lekki sposób. W takim zestawie za kilkadziesiąt złotych można np. znaleźć wszystko potrzebne do wyhodowania rośliny, stworzenia mydła, perfum, cukierków czy robota z puszek po napojach. W sieci są podpowiedzi, jak taki zestaw odtworzyć wykorzystując produkty dostępne w domu.

8. OOO, ZOO!

– Alternatywą dla zakupów jest darmowa oferta teatrów, portali edukacyjnych, półkolonii online, w czasie których nauczycielka pokazuje, jak wykonać pracę plastyczną. Pracownicy Zoo w Poznaniu codziennie prowadzą zajęcia, w czasie których opiekun opowiada o zwierzętach i przedstawia je z bliska – zachęca Wolnicka.

9. TANECZNYM KROKIEM

– Każdy z nas powoli dojrzewa do tego, że musi dozować informacje, bo pandemia może potrwać dłużej i nie da się śledzić doniesień na jej temat przez cały czas – mówi Odeta Moro. Jak dodaje, w jej domu alternatywą dla programów newsowych jest YouTube i włoska muzyka. – Włączam festiwal w San Remo i tańczymy.

CZY WIESZ, ŻE

Więcej zabawy!

Co trzecia rodzina spędza razem mniej niż pięć godzin tygodniowo – wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie firmy Lego wśród 13 tysięcy osób z 9 krajów świata. Dlaczego? Trudno im znaleźć czas na zabawę ze względu na napięty harmonogram zajęć, zarówno rodziców, jak i dzieci. Poza tym, nawet jeśli rodzice bawią się z dziećmi, to ponad 60 proc. z nich przyznaje, że zabawa ta często bywa przerywana ze względu na obowiązki zawodowe, zajęcia domowe czy dające o sobie znać smartfony. 81 proc. dzieci chciałoby, żeby rodzice więcej się z nimi bawili.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 8bbd7e448f

10. WYSPA SKARBÓW

– W każdym mieszkaniu są zakamarki, które możemy wykorzystać do zabawy w podchody. Ustalamy, że chowamy np. jabłko, mandarynkę czy batonik. Na mapie opisujemy pomieszczenie, wskazujemy, gdzie dzieci znajdą liściki z zadaniami, wskazówki, ile kroków zrobić, w którą stronę skręcić, by odkryć trofeum. Najważniejsze jest stworzenie na mapie kilkunastu punktów zwrotnych, które sprawią, że zabawa nie skończy się po pięciu minutach – radzi dziennikarka.

11. PAPIEROWY KRÓL I KRÓLEWNA

Skoro mamy zapasy papieru toaletowego, z rurki po papierze można zrobić lornetkę, by dzięki niej śledzić idącego po zakupy sąsiada lub auto w czerwonym kolorze. – Dziś życie toczy się na balkonach, można więc tę sytuację wykorzystać do zabawy – mówi Odeta Moro.

12. MAJSTERKOWANIE

– Jestem zwolenniczką analogowego dzieciństwa, ale nie będę mieć wyrzutów sumienia, jeśli w czasie kwarantanny pozwolę dzieciom oglądać bajki dłużej niż zwykle. Powinniśmy też znaleźć czas na oddech dla siebie, zaoferować wtedy dzieciom tablet czy konsolę. Jeśli rodzic będzie się zmuszał do zabawy, przyniesie to odwrotny skutek – zaznacza blogerka. – Jeśli majsterkuję, a moją pasją jest odnawianie starych krzeseł, mogę dać dzieciom do ręki kawałek papieru ściernego I wciągnąć je do tego świata – podpowiada Kaja Wolnicka.

13. TRATWĄ PRZEZ OCEANY

Zdaniem Odety Moro substytutem spaceru, a raczej wysiłku fizycznego, który mu towarzyszy, może być budowanie tratwy. Podłoga jest wtedy oceanem, a dziecko musi zbudować tratwę i zatowarować ją, by dało się nią dopłynąć na kolejną bezludną wyspę. Tam, by przetrwać, trzeba zbudować namiot. W ruch idą wtedy poduszki, koce, oparcia krzeseł. Wystarczy dzieciom stworzyć przestrzeń i pozwolić na odrobinę bałaganu – dodaje dziennikarka.

14. CAŁA NADZIEJA W KLOCKACH

Klocki są jedną z najbardziej kreatywnych zabawek, dlatego zdaniem Kai Wolnickiej to „pewniak" dla dzieci w różnym wieku. – Roczne dziecko z radością rozwala wieże budowane przez dorosłego, dwulatek podejmuje próby tworzenia konstrukcji, a siedmiolatek jest w stanie stworzyć całe miasto. Tylko fantazja go ogranicza – dodaje Wolnicka. Poleca między innymi klocki „Plus-Plus", wafle, jeżyki i klocki magnetyczne (także w wydaniu drewnianym).

15. PLANSZÓWKI ZAWSZE W MODZIE

– Grę Monopoly znamy wszyscy, ale na rynku gier dla dzieci można wybierać bez końca. Moim hitem są gry z dołączonymi książeczkami, w których znajdują się zadania do wykonania. Są też jednoosobowe gry logiczne dla dzieci albo np. gra polegająca na układaniu koralików, taka analogowa wersja popularnego niegdyś Tetrisa – mówi Kaja Wolnicka. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Paulina Socha-Jakubowska – szefowa działu Trendy @PSJakubowska

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 8bbd7e448f

eBook

ZDROWIE.WPROST.PL

KORONAWIRUS
NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

Jak się chronić? • Mity o koronawirusie
Najczęściej zadawane pytania
Objawy • Leczenie • Kwarantanna

Zbiór materiałów opublikowanych w serwisach
wprost.pl oraz zdrowie.wprost.pl

16 marca 2020 r.

eprasa.pl 8b0d7e448f

Spis treści

1. Koronawirus – co to jest? ... 3
2. Koronawirus – objawy, czas inkubacji ... 4
3. Koronawirus – jak się przed nim chronić? ... 6
4. Podejrzewam, że jestem zarażony. Co robić? ... 10
5. Koronawirus – leczenie ... 11
6. Kwarantanna – zasady ... 13
7. FAQ. Koronawirus – najczęściej zadawane pytania ... 17
8. Jakie są najczęstsze mity o koronawirusie SARS-CoV-2? ... 22
9. Gdzie szukać informacji? ... 24

eprasa.pl 8b0d7e448f

1. Koronawirus – co to jest?

Koronawirus z Wuhan oznaczony skrótem SARS-CoV-2 wywołuje chorobę COVID-19. Objawy zakażenia obejmują gorączkę, kaszel, duszności, ból mięśni, zmęczenie. Badania RTG klatki piersiowej chorych wykazują typowe cechy wirusowego zapalenia płuc z rozlanymi obustronnymi naciekami. Co wiadomo o chorobie i jaki jest zasięg epidemii?

Koronawirus SARS-CoV-2 wywołujący chorobę COVID-19 stał się w przeciągu zaledwie kilku dni prawdziwym postrachem mieszkańców wszystkich regionów świata – zaledwie przez pierwszy tydzień ogólnoświatowego obiegu informacji o COVID-19, znanym wcześniej jako 2019-nCoV wśród społeczności medycznej – zakażeniu uległo 2000 osób, a ponad 50 zmarło. WHO już przewidywała, że na świecie pojawi się „wirus x", który zdziesiątkuje ludzkość – istnieją podejrzenia, że to właśnie ten najnowszy rodzaj koronawirusa będzie odpowiedzialny za zmniejszenie całkowitej populacji. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, z powodu koronawirusa SARS-CoV-2 na całym świecie zachorowało ponad 169 tys. osób, a ponad 6500 zmarło (dane na 16.03.2020 godz.8:30). 4 marca Ministerstwo Zdrowia poinformowało o pierwszym przypadku koronawirusa w Polsce.

Koronawirusy to nazwa ogólna wirusów z podrodziny Coronavirinae występujących w czterech rodzajach: alfa-, beta-, delta- i gamma-. Nosicielami tych wirusów są z reguły ssaki lub ptaki. Ciężko wyhodować je w warunkach laboratoryjnych. W historii medycyny źródłem koronawirusów okazał się także człowiek, zwłaszcza w przypadku głośnej przed kilkunastoma laty epidemii wyjątkowo groźnego SARS. Niewiele lat później świat obiegła wieść o wirusie MERS. Koronawirusy występują często i mają tendencję do mutowania na poziomie genomu w różne formy.

Czym objawia się ten wirus, dlaczego jest taki groźny, skąd wziął się na świecie? Jak się przed nim ustrzec, a jeśli już zachorujemy – jakie są szanse wyleczenia? O tym jest dalsza część tego krótkiego e-booka zawierającego najważniejsze informacje.

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA E-BOOKA

I BIEŻĄCYCH INFORMACJI DOTYCZĄCYCH KORONAWIRUSA:

Zachęcamy do bieżącego śledzenia wiadomości publikowanych w serwisie wprost.pl oraz na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego https://gis.gov.pl/ i w specjalnej rządowej witrynie poświęconej koronawirusowi https://www.gov.pl/web/koronawirus.

eprasa.pl 8b0d7e448f

2. Koronawirus – objawy, czas inkubacji

Jakie są najczęstsze objawy choroby?

Zakażenie koronawirusem może powodować objawy typowe dla grypy. Dlatego też należy zwracać szczególną uwagę na przypadki, kiedy z nagła pojawia się gorączka, katar, kaszel, ogólne osłabienie organizmu, bóle głowy i mięśni oraz pewnego rodzaju rozbicie. Jednak chińska agencja informacyjna Xinhua przekazała wieści od tamtejszych specjalistów w zakresie medycyny, że pierwszymi objawami obecności koronawirusa w organizmie mogą być również problemy po stronie układu pokarmowego, a zatem kłopoty z trawieniem. Wirus może również negatywnie wpływać na narząd wzroku.

Najnowsze badania z Johns Hopkins University wykazały, że COVID-19 ma średni okres inkubacji 5,1 dni, co oznacza, że 14-dniowy okres kwarantanny zalecany przez CDC to strzał w dziesiątkę. W obliczu nowego koronawirusa eksperci ds. zdrowia muszą podejmować ważne decyzje w oparciu o ograniczone wiadomości. Na początku wybuchu epidemii swoje rekomendacje ustalali na podstawie doświadczeń z wcześniejszymi, poznanymi już wirusami i koronawirusami. Rosnąca liczba zakażeń na całym świecie dostarcza jednak nowych wiadomości, a naukowcy nieustannie prowadzą i rozpoczynają nowe badania.

Jaki jest średni czas inkubacji koronawirusa?

Zespół naukowców z Johns Hopkins przeanalizował 181 przypadków COVID-19 poza prowincją Hubei w Chinach przed 24 lutego tego roku. Rejestrując czas możliwej ekspozycji, pojawienia się objawów, wystąpienia gorączki i wykrycia przez władze dla każdego przypadku, zespół stworzył model rozkładu okresu inkubacji. Mówiąc prościej, okres inkubacji to czas między wystawieniem na chorobę a rozpoczęciem objawów. Zwykle dzieje się to przed okresem zaraźliwym, kiedy istnieje prawdopodobieństwo, że zarazisz się chorobą. Nie wiemy jeszcze, jak zaraźliwy jest koronawirus, gdy ludzie nie wykazują objawów, jednak pojawiło się kilka doniesień o ludziach przenoszących wirusa bez wykazywania objawów. Biorąc to pod uwagę, podobnie jak w przypadku innych koronawirusów, znacznie bardziej prawdopodobne jest przeniesienie wirusa na inną osobę podczas kaszlu lub kichania. Zespół Johns Hopkins stwierdził, że mniej niż 2,5 procent zarażonych wykaże objawy w ciągu 2,2 dni; szacowany średni okres inkubacji wynosił 5,1 dni; a 97,5 procent pokaże objawy w ciągu 11,5 dnia. „Na podstawie naszej analizy publicznie dostępnych danych, obecne zalecenie 14 dni na aktywne monitorowanie lub kwarantannę jest uzasadnione", mówi epidemiolog Justin Lessler z Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. Tego rodzaju badania są niezwykle pomocne dla specjalistów od chorób zakaźnych, którzy podejmują decyzje dotyczące koronawirusa. Istnieją obawy, że okres inkubacji nie jest wystarczająco długi, po tym, jak inne zespoły badaczy odkryły okresy inkubacji trwające do 19 i 24 dni. Konieczne będą dalsze badania - z większymi grupami ludzi - w celu potwierdzenia, czy dłuższe okresy inkubacji mogą stanowić problem dla naszych obecnych zasad dotyczących kwarantanny.Badanie zostało opublikowane w Annals of Internal Medicine.

eprasa.pl 8b0d7e448f

Jak długo koronawirusy pozostają na powierzchniach nieożywionych?

Według badań opublikowanych wcześniej w tym miesiącu te ludzkie koronawirusy, takie jak SARS i MERS, utrzymują się na powierzchniach nieożywionych – w tym na powierzchniach metalowych, szklanych lub plastikowych – nawet przez dziewięć dni, jeśli powierzchnia ta nie została zdezynfekowana. Czyszczenie zwykłymi produktami gospodarstwa domowego może mieć znaczenie, według badań, w których stwierdzono również, że ludzkie koronawirusy „można skutecznie dezaktywować poprzez procedury dezynfekcji powierzchni za pomocą 62-71% etanolu, 0,5% nadtlenku wodoru lub 0,1% podchlorynu sodu" lub wybielacza w obrębie jednej minuty. Nowe badania obejmowały analizę 22 wcześniej opublikowanych badań nad koronawirusami, które, jak mają nadzieję naukowcy, mogą pomóc w uzyskaniu wglądu w nowy koronawirus.

– Opierając się na aktualnie dostępnych danych, polegałbym przede wszystkim na danych dotyczących koronawirusa SARS, który jest najbliższy nowemu koronawirusowi – z 80 proc. podobieństwem sekwencji – wśród testowanych koronawirusów. W przypadku koronawirusa SARS zakres trwałości na powierzchni to mniej niż pięć minut do dziewięciu dni. Jednak bardzo trudno jest ekstrapolować te odkrycia na nowy koronawirus ze względu na różne szczepy, miana wirusa i warunki środowiskowe, które były testowane w różnych badaniach oraz brak danych na temat samego nowego koronawirusa. Potrzebne są dalsze badania z wykorzystaniem kultur nowego koronawirusa, aby ustalić czas, w którym może on przetrwać na powierzchniach – powiedział dr Charles Chiu, profesor chorób zakaźnych na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Francisco i dyrektor USCF-Abbott Viral Diagnostics and Discovery Center, który nie był zaangażowany w nowe badanie.

eprasa.pl 8b0d7e448f

3. Koronawirus – jak się przed nim chronić?

Zalecenia organizacji rządowych, w tym Głównego Inspektoratu Sanitarnego podają, że główną formą ochrony przed infekcją koronawirusem jest zachowywanie podstawowych zasad higieny osobistej. W przypadku, gdy pojawia się odruch kichania, należy kichnąć w chusteczkę lub w zgięcie ręki w łokciu, a następnie dokładnie umyć ręce wodą z mydłem bądź z wykorzystaniem środka dezynfekującego na bazie alkoholu. Warto generalnie postawić na częste mycie rąk, a przy tym stosowanie ręczników jednorazowych. Należy ponadto unikać kontaktu z osobami, które przejawiają objawy grypopodobne lub inne wskazujące na możliwość zakażenia koronawirusem oraz powstrzymać się od kontaktów ze zwierzętami.

ZALECENIA WHO:

1. **Regularnie myj ręce**

   Podstawowym zachowaniem, które może pomóc uniknąć zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2 jest regularne mycie rąk mydłem z wodą bądź środkiem dezynfekującym na bazie alkoholu. Wirus może być przenoszony przy okazji dotknięcia zakażonych powierzchni lub przez kontakt z osobami chorymi. Dlatego też ważne jest, by myć ręce, ilekroć wracamy z miejsca publicznego, gdzie mieliśmy do czynienia z powierzchniami, których mogły dotykać także inne osoby.

2. **Czyść powierzchnie, których dotykasz**

   Koronawirus SARS-CoV-2 jest wirusem osłonkowym, podatnym na działanie wszystkich rozpuszczalników lipidów. Należy pamiętać również o regularnym czyszczeniu takich miejsca jak powierzchnia biurka, stół, czy blaty kuchenne.

3. **Sięgaj po sprawdzone informacje**

   Światowa Organizacja Zdrowia przypomina, by wiedzę o koronawirusie czerpać ze sprawdzonych źródeł, takich jak właśnie WHO, krajowe agencje i inspektoraty zajmujące się ochroną zdrowia czy personel medyczny.

4. **Unikaj podróży, jeśli masz te objawy**

   Osoby, u których występuje gorączka bądź kaszel, powinny unikać podróży. Jeżeli zaczniemy u siebie obserwować niepokojące symptomy, gdy znajdujemy się w trasie, powinniśmy natychmiast poinformować o tym załogę bądź obsługę.

eprasa.pl 8b0d7e448f

6. Kichaj we właściwy sposób

Koronawirus rozchodzi się m.in. drogą kropelkową. Kichając, należy zastawiać usta i nos chusteczką bądź rękawem, by zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa. Zużytą chusteczkę higieniczną należy natychmiast wyrzucić do kosza na śmieci, a także umyć ręce.

7. Osoby po 60-tce i chore są szczególnie narażone

Szczególnie dbać powinny o siebie osoby po 60. roku życia i cierpiące na inne schorzenia takie jak cukrzyca, czy niewydolność sercowo-naczyniowa. W związku z niższą odpornością, są one bowiem bardziej narażone na zakażenie koronawirusem. W niektórych przypadkach wskazane jest podjęcie przez takie osoby dodatkowych środków bezpieczeństwa jak unikanie zatłoczonych miejsc.

8. Jeśli zauważysz symptomy, postępuj w ten sposób

WHO przypomina, by w przypadku zaobserwowania u siebie objawów mogących wskazywać na zakażenie koronawirusem, postępować zgodnie z wytycznymi i skontaktować się telefonicznie z lekarzem bądź wskazaną w danym kraju jednostką odpowiedzialną za walkę z chorobami zakaźnymi. Polski Główny Inspektor Sanitarny radzi, by osoby, które w ciągu ostatnich dni były we Włoszech, Chinach, Iranie lub innym kraju, gdzie występuje podwyższone zagrożenie koronawirusem, oraz zaobserwowały u siebie objawy, takie jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem: bezzwłocznie, telefonicznie powiadomiły stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosiły się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

9. Zasady izolacji w domu

W wielu krajach wobec lżej chorych stosuje się izolację domową. We Włoszech w takich warunkach leczonych jest ponad 50 proc. pacjentów. W takiej sytuacji należy izolować się od innych członków rodziny, także podczas posiłków, korzystać z osobnych talerzy, sztućców i innych przedmiotów codziennego domu.

10. Duszności – wezwij pomoc

W razie duszności należy wezwać pomoc medyczną, szczegółowo informując o swoim stanie i przebytych ostatnio podróżach.

11. Niepokój jest naturalny

"To normalne i zrozumiałe, że czuje się niepokój, szczególnie jeśli mieszka się w kraju lub żyje się w społeczności, która została dotknięta koronawirusem" - podkreśla WHO. Aby uniknąć paniki, ludzie powinni czerpać informacje ze sprawdzonych źródeł i dyskutować, jak na poziomie lokalnym - w szkole, pracy, miejscu modlitwy - zadbać o wspólne bezpieczeństwo.

eprasa.pl 8b0d7e448f

PODSTAWOWA ZASADA OCHRONY - HIGIENA

5 WSKAZÓWEK DOTYCZĄCYCH PRAWIDŁOWEGO UŻYTKOWANIA ŻELI DEZYNFEKUJĄCYCH DO RĄK:

1. **Stosuj jako uzupełnienie mycia rąk**

   Jeśli pracujesz w warunkach szpitalnych, w zamkniętym otoczeniu lub w miejscu, w którym masz kontakt z wieloma ludźmi, sensowne jest stosowanie środków dezynfekujących do rąk oprócz mycia rąk – szczególnie w sezonie grypowym lub w obliczu epidemii koronawirusa.

2. **Miej go zawsze przy sobie**

   Dobrze jest też mieć taki środek pod ręką (dosłownie), gdy zdarzają się momenty, w których dostęp do bieżącej wody jest niemożliwy, na przykład w samochodzie lub w transporcie publicznym.

3. **Zwracaj uwagę na skład**

   Jeśli chodzi o to, czego powinieneś szukać, musisz znaleźć coś z co najmniej 60% zawartości alkoholu.

4. **Pamiętaj o nawilżeniu rąk**

   Pamiętaj, aby nawilżyć dłonie po użyciu żelu, ponieważ środek dezynfekujący do rąk może być dość ostry dla dłoni i wysuszający. Dlatego wiele marek proponuje także np. kremy nawilżające, dzięki czemu nie kończy się na popękanych dłoniach.

5. **Zachowaj rozsądek**

   Bądź bardzo ostrożny i nie używaj środka dezynfekującego jako głównego źródła zapobiegania wirusowi.
   To nie kosztuje zbyt wiele, ani tym bardziej nie jest wymagające czy trudne. Ponadto mycie rąk jest najlepszym sposobem, aby zarówno zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa, jak i by zapobiec zachorowaniu. Warto przy tym pamiętać, by w obliczu epidemii unikać także dotykania twarzy (szczególnie oczu, nosa i ust).
   Więc chociaż mycie rąk jest wciąż najlepszą metodą, ich dezynfekcja jest nadal użyteczna, gdy pojawia się taka potrzeba.

eprasa.pl 8b0d7e448f

UNIKAJ DOTYKANIA TWARZY, ZWŁASZCZA OKOLIC UST, NOSA I OCZU

Eksperci twierdzą, że najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić, jest zaprzestanie dotykania nosa, oczu i ust. Jednak wielu uważa, że nie mogą rzucić tego nałogu. Według Kevina Chapmana, psychologa i dyrektora Kentucky Center for Anxiety and Related Disorders, skłonność do dotykania własnej twarzy jest niezwykle powszechnym nawykiem, ponieważ podświadome dotykanie twarzy świadczy o tym, że wysyłasz ludziom w pobliżu ciebie sygnał, że jesteś świadomy swojej osoby.

Pomocne może być ustawienie przypomnienia telefonicznego lub zajęcie rąk.

Chapman zasugerował elastyczne podejście. Zamiast mówić sobie: „dzisiaj nie będę publicznie dotykać twarzy", powiedzcie sobie: „muszę być bardziej świadomy dotykania dziś mojej twarzy". Powiedział też, aby ustawić przypomnienie telefoniczne i zawsze pamiętać o tym. Odwrócenie nawyków jest z pewnością możliwe i wymaga praktykowania umiejętności przeprogramowania własnych tendencji do działania.

eprasa.pl 8b0d7e448f

4. Podejrzewam, że jestem zarażony. Co robić?

Masz uzasadnione obawy, że jesteś zakażony nowym koronawirusem? Nie zgłaszaj się do przychodni. Zadzwoń do najbliższej stacji sanepidu lub zgłoś się na oddział zakaźny w szpitalu. Nie korzystaj z transportu publicznego!

Co może uzasadniać podejrzenie zakażenia koronawirusem?

- Objawy przypominające infekcję grypową: temperatura powyżej 38 stopni Celsjusza, kaszel, duszności oraz
- Kontakt z osobą zakażoną koronawirusem lub przebywanie w ciągu ostatnich dwóch tygodni na terenie ogniska zakażeń

WAŻNE KONTAKTY

Infolinia NFZ

Telefon: 800 190 590

bezpłatna infolinia NFZ jest czynna całą dobę,
przez 7 dni w tygodniu

Główny Inspektor Sanitarny

Listę oddziałów znajdziesz na stronie: https://gis.gov.pl/mapa/

eprasa.pl 8b0d7e448f

5. Koronawirus – leczenie

13 marca br. Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych wydał pozytywną decyzję w sprawie zmiany do pozwolenia na dopuszczenie do obrotu dla produktu leczniczego ARECHIN (Chloroquini phosphas), 250 mg, tabletki, polegającą na dodaniu nowego wskazania terapeutycznego: Nowe wskazanie brzmi: „Leczenie wspomagające w zakażeniach koronawirusami typu beta takimi jak SARS-CoV, MERS-CoV i SARS-CoV-2" oraz związanego z nim dawkowania produktu leczniczego. Uzasadnienie zostało oparte na analizie danych pochodzących z dotychczas opublikowanych danych klinicznych.

Zarejestrowane dawkowanie:

- Zakażenia koronowirusami typu beta.
- Zwykle 500 mg dwa razy dziennie po 1 tabletce (250 mg) 7 do 10 dni, nie dłużej niż 10 dni.
- W uzasadnionych przypadkach dwa razy dziennie po 2 tabletki (500 mg) przez 7 do 10 dni, nie dłużej niż 10 dni.

Produkt jest wytwarzany w zakładach produkcyjnych Adamed Pharma w Polsce i będzie dostępny dla pacjentów wymagających leczenia tym produktem. Adamed Pharma, polska firma farmaceutyczna, będąc firmą społecznie odpowiedzialną, zabezpieczyła zapas produktu na potrzeby Ministerstwa Zdrowia oraz Agencji Rezerw Materiałowych. Produkt będzie dystrybuowany do pacjentów zgodnie z dyspozycjami Ministra Zdrowia.

Leczenie objawowe może być prowadzone z wykorzystaniem takich metod, jak:

- środki przeciwbólowe,
- syrop lub inne leki na kaszel,
- odpoczynek,
- przyjmowanie płynów.

Jeśli lekarz uzna, że możesz być leczony w domu, może udzielić ci specjalnych instrukcji, takich jak konieczność odizolowania się od rodziny na czas choroby i pozostanie w domu przez pewien czas. Jeśli jesteś bardzo chory, może być konieczne leczenie w szpitalu.

eprasa.pl 8b0d7e448f

Leczenie powikłań

Szwajcarska firma medyczna Roche uzyskała zgodę od Chin na przeznaczenie do leczenia pacjentów z poważnymi powikłaniami po COVID-19 leku przeciwzapalnego Actemra (tocilizumab).

W najnowszych wytycznych dotyczących leczenia komisja podała, że lek biologiczny Actemra (tocilizumab) może być stosowany w leczeniu pacjentów z koronawirusem z ciężkim uszkodzeniem płuc i wysokim poziomem interleukiny-6 (IL-6).

W 2010 r. lek Actemra uzyskał zgodę Amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków (FDA) na stosowanie w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów. Lek hamuje namnażanie białka interleukiny 6 (IL-6) do wysokich poziomów, które przyczyniają się do zachorowań na niektóre choroby o podłożu zapalnym.
11 marca L'Agenzia Nazionale Stampa Associata (włoska agencja prasowa) poinformowała, że wykorzystanie powszechnie stosowanego leku na zapalenie stawów zaowocowało „doskonałymi wynikami" w przypadku dwóch pacjentów z koronawirusem i należy opracować krajowy protokół jego szerokiego stosowania w leczeniu zakażeń SARS-CoV-2. Poinformował o tym onkolog Paolo Ascierto z neapolskiego „Pascale Hospital". Ten lek, czyli tocilizumab, „wykazał skuteczność w leczeniu zapalenia płuc wywołanego przez COVID-19", jak przekazał Ascierto.

eprasa.pl 8b0d7e448f

6. Kwarantanna – zasady

„Kwarantanna to nie jest czas ferii, to nie jest czas wolny" – powiedział minister zdrowia Łukasz Szumowski, apelując o zdrowy rozsądek i odpowiedzialność. Z danych WHO wynika, że na całym świecie kwarantannie poddanych są dziesiątki milionów ludzi. W Polsce – każdy, kto wjeżdża do kraju oraz wszyscy, którzy mieli kontakt z osobami zakażonym (lub potencjalnie zakażonymi). Co to oznacza?

Ważna uwaga! Koronawirus wywołujący chorobę COVID-19 to nowy rodzaj zagrożenia, o którym wciąż jeszcze wiele nie wiemy. Dlatego trzeba pamiętać, że służby medyczne i sanitarne mogą zmieniać swoje wytyczne dotyczące zasad zarządzania kwarantanny, sposobu jej odbywania, długości jej trwania itd. Warto więc śledzić komunikaty władz.

Kto podlega kwarantannie?

Kwarantanna jest zarządzana wobec osób zdrowych, które nie wykazują objawów choroby, ale które pozostawały w styczności z osobami chorymi i mogłyby zakażać innych. – Chodzi więc o to, żeby maksymalnie ograniczyć kontakt takiej osoby z innymi – podkreśla rzecznik prasowy Głównego Inspektoratu Sanitarnego Jan Bondar. Nawet bowiem, gdy nie mamy objawów choroby, możemy ją szerzyć. Jak wykazują badania, pierwsze objawy COVID-19 pojawiają się dopiero po tygodniu. A bywa też tak, że choroba przebiega bezobjawowo, a skala transmisji bezobjawowej nie jest znana.

Kto może zostać objęty kwarantanną domową?

Decyzja o 14-dniowej izolacji podejmowana jest indywidualnie, zatem nie ma bezwzględnego wzorca. Kwarantanna zawsze poprzedzona jest wywiadem epidemiologicznym. O pozostanie w domu proszona jest osoba, która:

- pozostawała w bezpośrednim kontakcie z osobą chorą lub w kontakcie w odległości mniej niż 2 metrów przez ponad 15 minut,
- prowadziła rozmowę z osobą z objawami choroby twarzą w twarz przez dłuższy czas,
- osoba zakażona należy do grupy najbliższych przyjaciół lub kolegów osoby chorej,
- osoba mieszkająca w tym samym gospodarstwie domowym, co osoba chora lub w tym samym pokoju: hotelowym/ w akademiku.

eprasa.pl 8b0d7e448f

Kto może zarządzić kwarantannę?

Kwarantannę może zarządzić inspekcja sanitarna oraz lekarz. Ten ostatni musi jednak poinformować inspekcję sanitarną o takiej decyzji. Wobec decyzji o kwarantannie stosuje się przepisy kodeksu postępowania administracyjnego. Warto wiedzieć, że decyzja taka ma rygor natychmiastowej wymagalności i nawet jeśli chcemy się od niej odwołać, to musimy jej przestrzegać z chwilą jej wydania.

Co grozi za złamanie kwarantanny?

Jak podkreślił minister zdrowia Łukasz Szumowski, nieprzestrzeganie kwarantanny to "odpowiedzialność nie tylko za siebie, ale też za innych, bo możemy zarażać". Dlatego kary są wysokie. Za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi mandat karny w wysokości 5 tysięcy złotych, a nawet do roku pozbawienia wolności.

Jak długo trwa kwarantanna?

W przypadku koronawirusa czas kwarantanny domowej wynosi 14 dni od momentu kontaktu osoby zdrowej, która ma zostać poddana kwarantannie, z osobą chorą lub zakażoną. W określonych przypadkach (na mocy ostatnio wprowadzonych przepisów) kwarantanna może zostać wydłużona do 21 dni. Może też zostać zarządzona wobec tej samej osoby więcej niż jeden raz.

Czy kwarantanna może zostać skrócona?

Tak, ale tylko ze względów medyczno-epidemiologicznych. Taką decyzję może podjąć wyłącznie inspekcja sanitarna w sytuacji gdy:

- osoba chora, z którą osoba poddana kwarantannie miała bliski kontakt, nie jest zakażona nowym koronawirusem, co potwierdza wynik badania laboratoryjnego,
- upłynęło 14 dni od nałożenia kwarantanny, a osoba nią objęta nie zachorowała,
- w drugiej połowie kwarantanny zostało wykonane badanie w kierunku koronawirusa, które dało wynik ujemny,

Jestem na kwarantannie. Czy mogę pójść po zakupy do sklepu?

Nie. Chodzi o to, by maksymalnie ograniczyć kontakt z innymi osobami. W sytuacji kwarantanny należy poprosić osoby znajome czy bliskie o zrobienie zakupów i pozostawianie ich pod drzwiami mieszkania. Jeśli kwarantanna dotyczy osoby samotnej, której bliscy nie są w stanie pomóc, powinna się ona zgłosić telefonicznie do gminy, w której mieszka, z prośbą o pomoc.

eprasa.pl 8b0d7e448f

Podczas kwarantanny należy pamiętać o przyjmowaniu przepisywanych leków. Pamiętając o tym, warto upoważnić kogoś do odbioru leków wypisanych na e-recepcie.

Czy podczas kwarantanny można wyprowadzać psa?

Osoby, które znajdują się w domowej kwarantannie nie mogą wyprowadzać psów na spacer. O pomoc w takim wypadku należy poprosić sąsiadów, znajomych lub rodzinę. **Uwaga!** Przy przekazywaniu psa nie może dochodzić do kontaktu pomiędzy osobą poddaną kwarantannie oraz osobą, która wyprowadza psa. Pies powinien być wystawiony za drzwi psa z już założoną obrożą i przypiętą do niej smyczą, a osoba wyprowadzająca psa powinna to czynić w rękawiczkach jednorazowych.

Czy podczas kwarantanny można spotykać się z rodziną lub bliskimi?

Nie. Kwarantanna służy temu, by ograniczyć kontakt z innymi osobami. Nie wszyscy to rozumieją, co pokazuje przykład pewnego młodego mężczyzny w Polsce, poddanego kwarantannie z powodu podejrzenia zakażenia wirusem SARS-Cov-2, który w tym czasie zorganizował spotkanie towarzyskie. Uczestnicy tego spotkania zakazili się wirusem.

Jedna osoba w gospodarstwie domowym została objęta kwarantanną. Co z jej domownikami?

Jeśli nie mieszkamy sami, kwarantannie muszą być poddani wszyscy domownicy, chyba że dom jest na tyle duży, że osoby w nim mieszkające nie muszą się stykać z osobą poddaną kwarantannie (ta zostaje umieszczona w odosobnieniu – w innym pokoju z oddzielną łazienką). Innym wyjściem jest wyprowadzka domowników na ten czas do znajomych czy bliskich.

Jestem na kwarantannie. Zaczęła się biegunka. Co robić?

Osoba podczas kwarantanny musi udzielać inspekcji sanitarnej informacji o swoim stanie zdrowia. W razie jego pogorszenia (w jakimkolwiek aspekcie, nie muszą to być objawy Covid-19, czyli gorączka, kaszel i duszności), należy natychmiast powiadomić sanepid przez telefon i zgłosić się do oddziału zakaźnego.

Ponadto w czasie kwarantanny należy przestrzegać zasad higieny, w szczególności myć ręce; unikać dotykania oczu i ust, zakrywać usta i nos podczas kaszlu zgięciem łokcia lub chusteczką.

eprasa.pl 8b0d7e448f

Czym różni się izolacja od kwarantanny?

Prawo odróżnia te dwie sytuacje. Izolacja to odosobnienie osoby chorej lub podejrzanej o chorobę zakaźną od pozostałych osób w celu uniemożliwienia przeniesienia biologicznego czynnika chorobotwórczego na inne osoby. Taka osoba najczęściej umieszczana jest w specjalnej izolatce w szpitalu. Kontaktować się z nią może tylko **wytypowany do tego personel w jednorazowej odzieży ochrony biologicznej**.

Tymczasem kwarantanna to odosobnienie osoby zdrowej, która była narażona na zakażenie, w celu zapobieżenia szerzeniu się chorób szczególnie niebezpiecznych i wysoce zakaźnych.

eprasa.pl 8b0d7e448f

7. FAQ. Koronawirus – najczęściej zadawane pytania

Czym jest „nowy koronawirus"?

„Nowy koronawirus" to koronawirus, który nie został wcześniej zidentyfikowany. Wirus powodujący chorobę koronawirusową 2019 (COVID-19) nie jest taki sam jak koronawirusy, które często krążą wśród ludzi i powodują łagodne choroby, takie jak przeziębienie.

Diagnoza za pomocą koronawirusa 229E, NL63, OC43 lub HKU1 nie jest tym samym co diagnoza COVID-19. Pacjenci z COVID-19 będą oceniani i leczeni inaczej niż pacjenci z powszechną diagnozą koronawirusa.

Dlaczego choroba wywołująca epidemię nazywa się teraz chorobą koronawirusa 2019, COVID-19?

11 lutego 2020 r. Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła oficjalną nazwę choroby, która powoduje wybuch nowatorskiego koronawirusa w 2019 r., Po raz pierwszy zidentyfikowany w Chinach w Wuhan. Nową nazwą tej choroby jest choroba koronawirusowa 2019, w skrócie COVID-19. W COVID-19 „CO" oznacza „koronę", „VI" oznacza „wirusa", a „D" oznacza chorobę. Poprzednio choroba ta była określana jako „nowy koronawirus 2019" lub „2019-nCoV".

Istnieje wiele rodzajów ludzkich koronawirusów, w tym niektóre, które często powodują łagodne choroby górnych dróg oddechowych. COVID-19 jest nową chorobą, spowodowaną nowym koronawirusem, którego wcześniej nie obserwowano u ludzi.

Jakie jest źródło COVID-19?

Koronawirusy to duża rodzina wirusów. Niektóre powodują choroby u ludzi, a inne, takie jak koronawirusy psów i kotów, infekują tylko zwierzęta. Rzadko pojawiały się koronawirusy zwierząt, które zarażają zwierzęta, aby dalej zarażać ludzi i rozprzestrzeniać się między ludźmi. Podejrzewa się, że miało to miejsce w przypadku wirusa, który powoduje COVID-19. Syndrom oddechowy na Bliskim Wschodzie (MERS) i zespół ostrej niewydolności oddechowej (SARS) to dwa inne przykłady koronawirusów pochodzących od zwierząt, a następnie rozprzestrzeniających się na ludzi.

eprasa.pl 8b0d7e448f

W jaki sposób rozprzestrzenia się wirus powodujący chorobę Coronavirus-2019 (COVID-19)?

Wirus ten został wykryty po raz pierwszy w mieście Wuhan w prowincji Hubei w Chinach. Pierwsze infekcje związane były z żywym rynkiem zwierząt, ale wirus rozprzestrzenia się teraz między ludźmi. Ważne jest, aby pamiętać, że rozprzestrzenianie się między osobami może odbywać się w sposób ciągły. Niektóre wirusy są wysoce zaraźliwe (np. odra), podczas gdy inne są w mniejszym stopniu.

Czy ktoś, kto miał COVID-19, może przenosić chorobę na innych?

Wirus, który powoduje COVID-19, rozprzestrzenia się z osoby na osobę. Ktoś, kto jest aktywnie chory na COVID-19, może rozprzestrzenić chorobę na innych. Dlatego CDC (Centers for Disease Control and Prevention) zaleca izolację tych pacjentów w szpitalu lub w domu (w zależności od tego, jak poważny jest ich stan), dopóki nie wyzdrowieją i nie będą już stanowić zagrożenia dla innych.

To, jak długo ktoś jest aktywnie chory, może się różnić, więc decyzja o tym, kiedy zwolnić kogoś z izolacji, podejmowana jest indywidualnie w porozumieniu z lekarzami, ekspertami w zakresie zapobiegania i kontroli zakażeń oraz urzędnikami zdrowia publicznego i obejmuje rozważenie specyfiki każdej sytuacji w tym nasilenie choroby, oznaki i objawy chorobowe oraz wyniki badań laboratoryjnych dla tego pacjenta.

Aktualne wytyczne CDC dotyczące tego, kiedy można zwolnić kogoś z izolacji, są opracowywane indywidualnie dla każdego przypadku i obejmują spełnienie wszystkich następujących wymagań:

- Pacjent jest wolny od gorączki bez stosowania leków zmniejszających gorączkę.
- Pacjent nie wykazuje już objawów, w tym kaszlu.
- U pacjenta wyszedł wynik negatywny na co najmniej dwóch kolejnych próbkach oddechowych pobranych w odstępie co najmniej 24 godzin.

Ktoś, kto został zwolniony z izolacji, nie jest uważany za stwarzający ryzyko zakażenia dla innych.

Czy ktoś, kto został poddany kwarantannie w stosunku do COVID-19, może przenieść chorobę na innych?

Kwarantanna oznacza oddzielenie osoby lub grupy osób, które były narażone na chorobę zakaźną, ale nie rozwinęły choroby (objawy) od innych osób, które nie zostały narażone, aby zapobiec możliwemu rozprzestrzenianiu się tej choroby. Kwarantanna jest zwykle ustalana na okres inkubacji choroby zakaźnej, czyli okresu, w którym ludzie zachorowali po ekspozycji.

eprasa.pl 8b0d7e448f

W przypadku COVID-19 okres kwarantanny wynosi 14 dni od ostatniej daty narażenia, ponieważ 14 dni to najdłuższy okres inkubacji zaobserwowany dla podobnych koronawirusów.

Jakie są objawy i powikłania, które może powodować COVID-19?

Obecne objawy zgłaszane u pacjentów z COVID-19 obejmowały łagodną do ciężkiej chorobę układu oddechowego z gorączką, kaszel i trudności w oddychaniu.

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 cechah związanych z COVID-19, a dochodzenia są w toku.

Jak uniknąć zakażenia?

Obecnie nie ma szczepionki zapobiegającej chorobie koronawirusowej 2019 (COVID-19). Najlepszym sposobem zapobiegania chorobom jest unikanie narażenia na tego wirusa. Jednak dla przypomnienia CDC zawsze zaleca codzienne działania zapobiegawcze w celu zapobiegania rozprzestrzenianiu się chorób układu oddechowego, w tym:

- Unikaj bliskiego kontaktu z chorymi.
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
- Zostań w domu, kiedy jesteś chory.
- Zakryj kaszel lub kichnięcie chusteczką, a następnie wyrzuć chusteczkę do śmieci.
- Czyść i dezynfekuj często dotykane przedmioty i powierzchnie za pomocą zwykłego sprayu lub ściereczki do czyszczenia gospodarstwa domowego.
- Maseczki na twarz powinny być stosowane przez osoby, które wykazują objawy COVID-19, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się choroby na innych. Używanie masek twarzowych ma również zasadnicze znaczenie dla pracowników służby zdrowia i osób opiekujących się kimś w bliskim otoczeniu (w domu lub w zakładzie opieki zdrowotnej).
- Często myj ręce mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund, szczególnie po wyjściu z łazienki; przed jedzeniem; i po wydmuchaniu nosa, kaszlu lub kichaniu.

eprasa.pl 8b0d7e448f

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.

Czy mogę złapać COVID-19 od mojego zwierzaka?

Nie. Nie ma dowodów na to, że zwierzęta towarzyszące lub zwierzęta domowe, takie jak koty i psy, zostały zainfekowane lub mogłyby rozprzestrzeniać wirusa wywołującego COVID-19.

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. Oczyść ręce alkoholowym ręcznikiem do rąk lub umyj je mydłem i wodą. Unikaj dotykania oczu, ust lub nosa.

Jak założyć, używać, zdejmować i usuwać maskę?

1. Pamiętaj, że maska powinna być używana wyłącznie przez pracowników służby zdrowia, opiekunów i osoby z objawami oddechowymi, takimi jak gorączka i kaszel.
2. Przed dotknięciem maski oczyść ręce alkoholowym ręcznikiem do rąk lub mydłem i wodą.
3. Weź maskę i sprawdź, czy nie ma dziur.
4. Zorientuj się, która strona jest górną stroną (gdzie znajduje się metalowy pasek).
5. Upewnij się, że właściwa strona maski jest skierowana na zewnątrz (strona kolorowa).
6. Umieść maskę na twarzy. Ściśnij metalowy pasek lub sztywną krawędź maski, aby dopasowała się do kształtu nosa.
7. Pociągnij dół maski, aby zakryła usta i podbródek.

eprasa.pl 8b0d7e448f

8. 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.
9. Wyrzuć maskę do zamkniętego pojemnika natychmiast po użyciu.
10. 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.

eprasa.pl 8b0d7e448f

8. Jakie są najczęstsze mity o koronawirusie SARS-CoV-2?

Mit 1
Rozpylanie chloru lub alkoholu na skórę zabija wirusy w organizmie

Stosowanie alkoholu lub chloru na ciało może spowodować szkodę, szczególnie jeśli dostanie się do oczu lub ust. Chociaż ludzie mogą używać tych chemikaliów do dezynfekcji powierzchni, nie powinni używać ich na skórę. Nie zabiją one wirusów, które znajdują się w ciele.

Mit 2
Tylko starsi są zagrożeni

SARS-CoV-2, podobnie jak inne koronawirusy, może zarazić ludzi w każdym wieku. Jednak starsze osoby dorosłe lub osoby z istniejącymi wcześniej schorzeniami, takimi jak cukrzyca lub astma, są bardziej narażone na ciężką chorobę. Z reguły koronawirusa znoszą dobrze małe dzieci – na świecie odnotowano najmniej przypadków zgonów.

Mit 3
Dzieci nie mogą złapać COVID-19

Tak jak wspomnieliśmy wcześniej, chociaż dzieci znoszą zakażenie wyjątkowo łagodnie, nadal mogą zostać zakażone. Na infekcję narażone są wszystkie grupy wiekowe.

Mit 4
Każdy z COVID-19 umiera

To stwierdzenie jest nieprawdziwe. Wirus COVID-19 jest śmiertelny tylko dla niewielkiego odsetka ludzi. W ostatnim raporcie chińskie Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom stwierdziło, że 80,9% przypadków COVID-19 miało łagodny przebieg i nie zagrażało życiu zakażonych.

Mit 5
Koty i psy rozprzestrzeniają koronawirusa

Obecnie niewiele jest dowodów na to, że SARS-CoV-2 może zarażać koty i psy. Jednak w Hongkongu u psa rasy pomeranian, którego właściciel miał COVID-19, również wykryto wirusa. Pies nie wykazywał żadnych objawów.

eprasa.pl 8b0d7e448f

Mit 6
Maski na twarz chronią przed koronawirusem

To najczęściej powtarzany mit dotyczący koronawirusa. Ponieważ maski nie przylegają dokładnie do twarzy, kropelki nadal mogą dostać się do ust i nosa. Również małe cząsteczki wirusa mogą przenikać bezpośrednio przez materiał. Ponadto noszenie masek może dawać fałszywe poczucie bezpieczeństwa i prowadzić do ignorowania innych praktyk kontroli infekcji, np. mycia rąk.
Jeśli jednak ktoś ma już chorobę układu oddechowego, noszenie maski może pomóc chronić innych przed zarażeniem.

Mit 7
Aby zarazić się koronawirusem, wystarczy przebywać z kimś 10 minut

Im dłużej ktoś przebywa z zarażoną osobą, tym większe jest prawdopodobieństwo, że złapie wirusa. Nadal jednak można zarazić się w mniej niż 10 minut – jest to bardziej związane z rodzajem interakcji z chorym, niż czasem przebywania w jego towarzystwie.

Mit 8
Płukanie nosa roztworem soli chroni przed koronawirusem

Nie ma dowodów na to, że płukanie nosa solanką chroni przed infekcjami dróg oddechowych. Niektóre badania sugerują, że ta technika może zmniejszyć objawy ostrych infekcji górnych dróg oddechowych. Naukowcy nie stwierdzili jednak, że może zmniejszyć ryzyko infekcji.

Mit 9
Antybiotyki zabijają koronawirusa

Antybiotyki zabijają tylko bakterie – nie zabijają wirusów. Koronawirus nie jest tutaj wyjątkiem. Antybiotyk może tylko osłabić organizm, który potrzebuje sił, by walczyć z infekcją.

Mit 10
Paczki z Chin mogą rozprzestrzeniać koronawirusa

Na podstawie wcześniejszych badań nad podobnymi odmianami koronawirusa, które są podobne do SARS-CoV-2, naukowcy uważają, że wirus nie może przetrwać na listach lub paczkach przez dłuższy czas. Istnieje bardzo niskie ryzyko rozprzestrzeniania się go z takich powierzchni ze względu na jego słabą przeżywalność.

eprasa.pl 8b0d7e448f

9. Gdzie szukać informacji?

Zawarte w e-booku informacje podsumowują obecny stan wiedzy, który z czasem będzie się zmieniał.

Jeśli szukasz rzetelnych informacji na temat nowego koronawirusa, sposobów ochrony przed zakażeniem oraz praktycznych zaleceń dotyczących postępowania w czasie obecnej epidemii, korzystaj z wiarygodnych źródeł - przede wszystkim z wymienionych niżej stron internetowych:

- Ministerstwa Zdrowia
- Państwowej Inspekcji Sanitarnej
- Narodowego Funduszu Zdrowia
- Pacjent.gov.pl
- ECDC
- WHO

ZACHĘCAMY TAKŻE DO ŚLEDZENIA
RAPORTU WPROST NA TEMAT KORONAWIRUSA

ISSN 2082-0135
WYDAWCA: Agencja Wydawniczo-Reklamowa, „Wprost" Sp. z o.o. Adres redakcji: Batory Office Building II, Al. Jerozolimskie 212, 02-486 Warszawa, tel.: 22 347 50 00 (recepcja), www.wprost.pl, email: redakcja@wprost.pl

eprasa.pl 8b0d7e448f