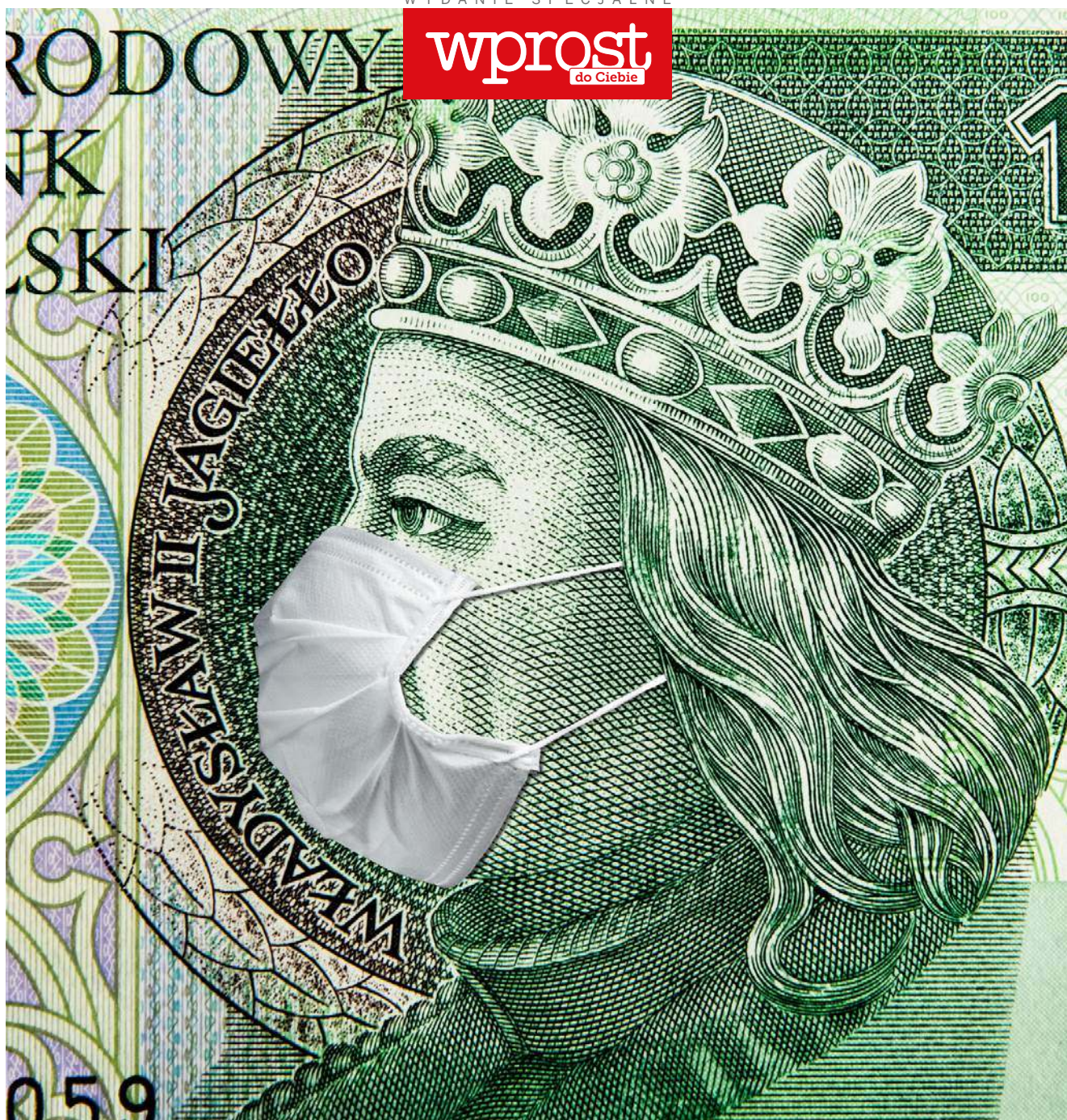


RAPORT

BIZNES NA KWARANTANNIE

WYDANIE SPECJALNE

wprost
do Ciebie



Poradnik przedsiębiorcy – co robić, mając małą firmę, jak być innowacyjnym w trudnym czasie. A także o tym, jak nieuczciwi pseudobiznesmeni próbują zarobić na epidemii.

**Szymon Krawiec**

kierownik działu Biznes
@SzymonKrawiec

Wirus w pamięci

Jak koronawirus zmieni polską gospodarkę? Czy po zakończeniu kwarantanny twój biznes będzie miał jeszcze sens? Wyobraź sobie: nagle otrzymujemy informację, że z początkiem maja wszystko się znowu otwiera. Czy Polacy nagle rzucą się do sklepów, restauracji i zaczną jeździć na wycieczki po świecie? Oczywiście, że nie. Przez dość długi czas koronawirus pozostanie w naszych głowach. Nabierzemy nawyków ostrożności (często przesadnej), strach przed chorobą nie minie. Będziemy więc zupełnie innym rynkiem konsumentów niż jeszcze w lutym 2020 r.

Zmieni się drastycznie rynek pracy. Część branż padnie, w większości spadnie zatrudnienie. Powstanie znaczące bezrobocie. W konsekwencji sprzedaż detaliczna (poza wydatkami koniecznymi na jedzenie i artykuły higieniczne) ogromnie zmaleje. I taka sytuacja utrzyma się na rynku bardzo długo.

W tym miejscu potrzebna jest analiza twojej branży i twojej firmy. Masz 100 pracowników? Jak oceniasz zapotrzebowanie na siłę roboczą po zakończeniu kwarantanny? Jaki będzie potencjalny zbytni na twoje usługi czy towary? O tym, jak przygotować swój biznes na pojedynek z koronawirusem w autorskim poradniku pisze **KRZYSZTOF OPPENHEIM**, doradca finansowy i przedsiębiorca z 25-letnim stażem. W tym wydaniu publikujemy jego pierwszą część. Następne ukażą się w kolejnych numerach tygodnika „Wprost”.

Żeby kryzys jakoś załagodzić, rząd ogłosił w zeszłym tygodniu plan ratunkowy dla polskiej gospodarki. Odroczenie płatności składek na ZUS, wakacje podatkowe, pożyczki na preferencyjnych warunkach, gwarantowane 2 tys. zł dla samozatrudnionych i tych zatrudnionych na śmieciówkach. Czy to w czymkolwiek pomoże? Organizacje pracodawców ostrzegają, że wiele firm i tak znajdzie się na krawędzi bankructwa. Ale są też takie branże, które w dobie epidemii przeżywają złote czasy. Wygranych i przegranych na koronawirusie przedstawia **KAROL WASILEWSKI**.

Skromnie polecam również własny materiał o maseczkowych spekulacjach, czyli firmach, które w dobie epidemii zostawiają na lodzie ochronę zdrowia. Wypowiadają umowy szpitalom, podnoszą ceny nawet stukrotnie albo wykupują wszystkie zapasy z aptek i drogerii, żeby sprzedawać to, czego brakuje w szpitalach drożej w internecie. To kolejny dowód na to, że w biznesie nie ma sentymentów. Chociaż są też i tacy przedsiębiorcy, którzy w trudnych czasach rzucili się do pomocy, przekazując pieniądze albo towar z magazynów dla szpitali. <

**Nabierzemy nawyków
ostrożności (często
przesadnej),
strach przed chorobą
nie minie**



Krzysztof Oppenheim

biznes na kwarantannie

FIRMA W KRYZYSIE

Antykryzysowy poradnik dla przedsiębiorców

Część 1. Krajobraz po koronawirusie



Jeśli jesteś przedsiębiorcą i śmierć zajaśniała ci w oczach, pozwól sobie pomóc. Pokażę ci, jak nie przegrać swojego życia w wyniku pandemii wirusa lub działań podjętych przez rząd.

Jak słyszeć ze świata, ponoć wszyscy nas chwalą. Rozpowszechnieniu się pandemii powiedzieliśmy stanowcze NIE.

Wybraliśmy bowiem wariant „na ostro”, czyli pozamykać, co się da, i to w bardzo krótkim czasie od wykrycia pierwszego przypadku zarażenia koronawirusem.

Nie opinuję działań podjętych przez nasz rząd, bo nie mam w tej dziedzinie kompetencji. Jednak jako przedsiębiorca z ponad 25-letnim doświadczeniem w pro-

wadzeniu własnego biznesu nie mogę nie widzieć skutków takiej formy ratowania zdrowia Polaków. Tym bardziej że specjalizuję się w działaniach antykryzysowych, to znacząco doradzę, co robić, kiedy dana osoba lub firma traci kompletnie płynność finansową. Powód wpadnięcia w niedostatek jest w tym wypadku mniej istotny.

Na początek trzeba popracować nad swoją głową. Mocno.

Krok pierwszy: Wystudź emocje i nie panikuj!

Widzę, że już masz dosyć takich mądrych rad. Nie masz racji. Jedna z najważniejszych zasad, jakich nauczył mnie biznes, brzmi: „Wszystko, co robisz pod wpływem emocji, robisz źle”

To co ci się przydarzyło, nazywa się w biznesie „czarny łabędź”, od tytułu bestsellerowej książki Nassima Taleba. Co pewien czas ma miejsce zdarzenie, niemożliwe do przewidzenia, które może doprowadzić do ruiny prowadzoną przez ciebie firmę. Zgodnie z teorią Taleba, z którą w pełni się zgadzam, nie można prognozować przyszłości tylko na podstawie zdarzeń z przeszłości, bo nieoczekiwane może przyjść „czarny łabędź”. I to cię właśnie spotkało.

Po prostu musisz tę sytuację zaakceptować. A nie rozpaczć nad losem twojej firmy, który – jeśli na przykład działasz w turystyce – jest obecnie łatwy do przewidzenia. W takim przypadku obaj wiemy, że nie będzie dobrze, więc znieś ten oczywisty fakt po męsku.

Krok drugi: przestań identyfikować się ze swoim biznesem. Myśl o sobie.

Pogrzeb twojej firmy nie oznacza końca twojego życia. Ale musisz sam do tego dojść we własnej głowie. Nastroj chwili dobrze oddaje piosenka, którą na pewno znasz:

Choć majątek prysł, on nie stoczył się
Wy tłumaczyć umiał sobie wtedy właśnie, że

Ważne są tylko te dni, których jeszcze nie znamy...

Krok trzeci: przeprowadź gruntowną analizę sytuacji. Ale nie oszukuj sam siebie!

Jeśli skutecznie przeszedłeś przez dwa pierwsze kroki, najwyższy czas na konstrukcję. Najpierw uczciwie odpowiedź sobie na pytania: co nas czeka po zakończeniu kwarantanny? I kiedy to faktycznie nastąpi?



Podczas analizy może będziesz próbował się pocieszać, że jak tylko zostanie odwołana kwarantanna, wszystko wróci do normy, czyli do stanu poprzedniego. Nie wróci. Błędna ocena sytuacji, zbyt optymistyczna, doprowadzi cię do fałszywych wniosków. Teraz może będzie ci łatwiej, ale potem – jeśli nie ziszcisz się twoja wersja – nie będziesz przygotowany na zderzenie z rzeczywistością. Przez to zaliczysz drugi, być może jeszcze bardziej potężny cios.

Ja taką analizę na użytek własnych biznesów przeprowadziłem w dniach 14-15 marca. Poniżej moje przemyślenia. Być może się ze mną nie zgodzisz w niektórych kwestiach, być może potem okaże się, że to ty miałeś rację. Nie ma to znaczenia – każdy z nas robi plan na własny użytek.

Oto pytania jakie sobie zadałem, kiedy dowiedziałem się, że wkrótce prawie wszystko będzie pozamykane.

Pytanie nr 1. Kiedy zaczniemy znowu żyć normalnie? Czyli kiedy zostanie odwołana kwarantanna?

Oczywiście nikt takiej wiedzy dziś nie ma. Ja założyłem, że będą to dwa miesiące, może trzy. I potem będzie można wyjść z domu, zawieźć dzieci do szkoły, pójść do kina lub na biznesowy lunch, a przede wszystkim na siłownię (mnie tego najbardziej brakuje). To założenie może się wydawać niektórym optymistyczne. Pewnie duża część Polaków sądzi, że w tak krótkim czasie niebezpieczeństwo nie minie. Może tak być.

Jeśli jednak uznamy, że powinniśmy siedzieć w domu do skutku i może to trwać na przykład do końca roku, odpowiem: to już właściwie możemy wcale nie wychodzić. Powariujemy. Wszystko zniszczymy, całą naszą cywilizację. Z dwojga złego wolę złapać wirusa, niż skończyć jako wariat, szukający czegoś do jedzenia na śmietnikach. Zdrowie fizyczne jest bardzo ważne, ale nie zapominajmy też o stanie naszej psychiki.

Dlatego założyłem w miarę optymistyczną wersję, iż kwarantanna potrwa nie dłużej niż 2-3 miesiące.

Pogrzeb twojej firmy nie oznacza końca twojego życia. Ale musisz sam do tego dojść we własnej głowie

Zdaje sobie też doskonale sprawę, że nawet ta „optymistyczna wersja” spowoduje potężne straty u 90 proc. firm, z których około 20-30 proc. musi zbankrutować. To może się zdarzyć, niestety, także w twoim biznesie. Dlatego przypominam raz jeszcze: w tak krytycznej sytuacji nie identyfikuj się ze swoją firmą! Bo inaczej razem pójdziecie na dno.

Pytanie nr 2. Czy szykowana przez rząd tarcza antykryzysowa uratuje sytuację?

Sprawa jest oczywista: nie ma takiej możliwości. Naszej gospodarki nie pociągnie w górę znaczący wzrost produkcji i sprzedaży papieru toaletowego. Wszak przez wiele, wiele lat polska ekonomia funkcjonowała dzięki takim ludziom jak my, czyli głównie z efektów pracy przedsiębiorców z grupy małych i średnich firm. To my tworzymy stanowiska pracy, my wnosimy do budżetu daniny, w tym różnego rodzaju podatki, składki na ZUS. Jeśli więc przyjmujemy założenie, że uda uratować się przedsiębiorców poprzez odwrócenie sytuacji (czyli prowadzący biznes idą do budżetowej kasy, żeby wyjąć coś dla siebie, a nie

Jednym z ostrzeżeń w życiu i biznesie jest: „Nigdy nie jest tak źle, aby nie mogło być gorzej”. Jeśli pogodzisz się ze swym losem przegranego, to nikt ci nie pomoże

wpłacać tamże), jest to rozumowanie naiwne. Moim zdaniem, z którym oczywiście nie musisz się godzić, pomoc taka nastąpi, ale z pewnością będzie to kropla w morzu potrzeb. Wiele branż zostanie zmiecionych z powierzchni ziemi (na przykład turystyka, po części transport) i sporo czasu upłynie, zanim się uda tę lukę odtworzyć.

Jaki z tego wniosek? Licz na siebie, a nie na pomoc systemową. Pięć lat temu, jak pewnie pamiętasz, obiecano ją frankowiczom, na przeszkodzie jednak stanęły szacowane koszty takiej pomocy. W obecnym przypadku środki potrzebne na ratowanie przedsiębiorców są niemal niemożliwe do oszacowania.

Pytanie nr 3. Co się zmieni po zakończeniu kwarantanny? Jak to wpłynie na twój biznes?

Wyobraź sobie, że nagle otrzymujemy informację, iż wszystko się otwiera od początku maja tego roku. Czy Polacy rzucą się do sklepów, restauracji i zaczną jeździć na wycieczki po świecie? Oczywiście nie. Przez dość długi czas koronawirus pozostanie w naszych głowach. Nabierzemy nawyków ostrożności (często przesadnej), strach przed chorobą nie minie. Będziemy więc zupełnie innym rynkiem konsumentów, niż jeszcze w lutym 2020 r.

Zmieni się drastycznie rynek pracy. Część branż padnie, w większości spadnie zatrudnienie. Powstanie znaczące bezrobocie. W konsekwencji sprzedaż detaliczna (poza wydatkami koniecznymi na jedzenie i artykuły higieniczne) ogromnie zmaleje. I taka sytuacja utrzyma się na rynku bardzo, bardzo długo.

W tym miejscu już potrzebna jest osobna analiza twojej branży i firmy. Masz stu pracowników? Jak oceniasz zapotrzebowanie na siłę roboczą po zakończeniu kwarantanny? Jaki będzie potencjalny zbytni na twoje usługi czy towary?

Na koniec, będziesz musiał sobie odpowiedzieć – szczerze – na najważniejsze:

Pytanie nr 4. Czy po zakończeniu kwarantanny twój biznes będzie miał sens?

W wielu przypadkach wyjdzie z tej analizy, że nie będzie miał sensu. Pewnie myślisz sobie: skoro tak, to po co mi ta wiedza? Po co mi takie „mądre” porady? Wsiadam do autobusu z napisem: „Koniec wyścigu” i zamykam temat.

I tu właśnie jesteś w największym błędzie. Jednym z bardzo ważnych ostrzeżeń w życiu i biznesie jest: „Nigdy nie jest tak źle, aby nie mogło być gorzej”. Oznacza to, że jeśli pogodzisz się ze swym losem przegranego, to nikt ci nie pomoże. Każdy tydzień, miesiąc, rok będzie pogarszał twoją sytuację, jeśli poddasz się po tym ciosie. Najgorszym działaniem wtedy jest brak działania. Dla mnie rasowy przedsiębiorca to taka rosyjska wańka-wstańka. Ile razy ją przewrócisz, zawsze się podnosi. Czasem z odłamaną częścią, czasem poobijana – ale zawsze wstaje. I dalej się uśmiecha.

Już za tydzień druga część poradnika

Jeśli więc i ty uważasz, że nie wszystko przepadło i chcesz się podnieść, zapoznaj się z drugą częścią mojego poradnika, która ukaże się już za tydzień. Znajdziesz w niej rady, jakie działania polecam oraz jakich błędów trzeba się wystrzegać.

Na koniec krótkie podsumowanie. Moje rady to nie teoria, to praktyka. To doświadczenie z ponad 25 lat prowadzonych przeze mnie biznesów (w kilku branżach), kiedy po okresie super koniunktury, wielkich żniw i dobrej woli, napotykałem na swojej drodze czarnego tabędzia. I trzeba było zacząć od nowa. Co najmniej pięć razy notowałem ciężki upadek, ale zawsze udało mi się podnieść. Bo zawsze starałem się być wańką-wstańką. A od kilku lat podstawą mojej działalności stanowi pomoc osobom nadmiernie zadłużonym, które straciły życia sens.

Jeśli choć trochę cię przekonałem, że wiem co mówię, zapoznaj się z drugą częścią mojego poradnika. <

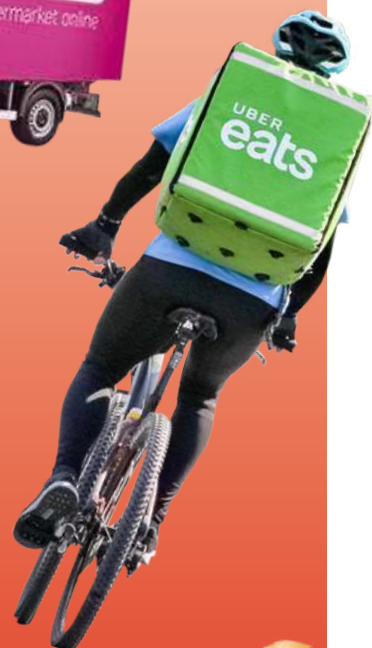
© Wszelkie prawa zastrzeżone

Krzysztof OPPENHEIM: ekspert finansowy, od 1993 r. związany z bankowością. Specjalizuje się także m.in. w antywindykacji oraz upadłości konsumenckiej. Członek Rady Przedsiębiorców przy Rzeczniku Małych i Średnich Przedsiębiorców. Aktywny przedsiębiorca od ponad 25 lat.



Kto straci, a kto zarobi na epidemii

Tydzień temu wyłączono całe sektory gospodarki. Nie działają kina, restauracje, biura podróży, galerie handlowe, sądy. Ale są też przedsiębiorstwa, którym epidemia przyniosła okres prosperity.



212

MLD ZŁ

będzie kosztować
tzw. tarcza
antykrzysowa

To odważny plan, który ma zapobiec utracie miejsc pracy, bankructwom, zamykaniu zakładów oraz zmniejszaniu przychodów przedsiębiorców. Być może to najpoważniejsza próba, z jaką mierzy się Polska w XXI wieku – mówił w zeszłą środę premier Mateusz Morawiecki przedstawiając propozycje tzw. tarczy antykrzysowej. Pakietu rozwiązań, które mają uchronić polską gospodarkę przed zapaścią. To 212 mld zł, aż 10 proc. PKB.

Żeby uzmysłowić sobie, ile to pieniędzy, wystarczy wspomnieć, że nasz kraj od wejścia do Unii Europejskiej wydał podobną kwotę na wybudowanie i utrzymanie wszystkich dróg krajowych.

Może się jednak okazać, że te setki miliardów złotych to i tak za mało, żeby uchronić sektory, które najmocniej odczuły stan zagrożenia epidemicznego. Na drugim biegunie są z kolei branże, które wcale nie potrzebują rządowej pomocy, bo pandemia tylko nakręca ich biznes. Sprawdziliśmy, kto najwięcej straci, a kto zarobi na COVID-19.





PRZEGRANI

TRANSPORT

Międzynarodowe Zrzeszenie Przewoźników Powietrznych wyliczyło, że przez przestój związany z epidemią linie lotnicze na całym świecie mogą stracić nawet 113 mld dolarów. Wszystkie loty do i z Polski zawiesiły LOT i Wizzair. Najdłużej zwlekał Ryanair, ale i on skapitulował. Nie wiadomo, co dalej z przejęciem niemieckich linii Condor, bo niedługo może się okazać, że sam LOT będzie potrzebował pomocy. Polska spółka czarterowa Enter Air straciła na GPW już ponad 60 proc. swojej wartości. Wcale nie lepiej jest na drogach. Związek Międzynarodowych Przewoźników Drogowych wyliczył, że transport osób zmalał o 97 proc., a towarów o 30 proc. jeszcze przed zamknięciem granic. Zamiera nawet komunikacja miejska. W Gdańsku w dni powszednie obowiązuje sobotni rozkład jazdy.

TURYSTYKA I GASTRONOMIA

Branża hotelarska szacuje, że nawet połowa obiektów hotelowych będzie musiała zostać zamknięta na czas kwarantanny. O swojej przyszłość drżą także biura podróży. Zarówno te międzynarodowe, jak i lokalne. Straty polskiej branży turystycznej szacowane są przez Ministerstwo Rozwoju na ok. 400 mln zł. Ale już dziś wiadomo, że będą to dziesiątki miliardów, a nie milionów, bo wyliczenia ministerstwa obejmują tylko brak turystów z zagranicy. A przecież lokalny ruch również zamarł. Tylko Trójmiasto rocznie odwiedza 8 mln turystów. Według portali hotelarskich zainteresowanie odwiedzeniem tego regionu Polski spadło w ostatnich dniach aż o 68 proc. Łukasz Czernicki z Polskiego Instytutu Ekonomicznego uważa, że przy takich spadkach w turystyce, branży okołoturystycznej, czyli np. gastronomia czy usługi, stracą ponad 18 mld zł. To wyliczenia makroekonomiczne, ale przecież restauracje czy bary to w dużej mierze małe rodzinne biznesy.

ROZRYWKA I SPORT

Producenci zawieszają zdjęcia do filmów i programów telewizyjnych. Przełożono premierę najnowszego Jamesa Bonda. Przełożono EURO 2020. Nie grają największe ligi piłkarskie świata. Uziemiono dwa wielkie hity Polsatu, m.in. „Taniec z gwiazdami” czy „Twoja twarz brzmi znajomo”. Ale prawdziwy dramat przeżywają artyści estradowi. W teatrach niewiele osób pracuje na etacie. Kilka tysięcy pracowników jest zatrudnionych na umowach o dzieło. Zarabiają jedynie wtedy, gdy są na scenie.

Na drugim końcu jest potężny sport, gdzie straty pójdą w miliardy. Wystarczy wspomnieć, że przychód UEFA z Mistrzostw Europy we Francji wyniósł 2 mld euro. Ale stracą także polskie klu-

113

MLD
DOLARÓW

tyle, zdaniem
Międzynarodowego
Zrzeszenia
Przewoźników
Powietrznych,
stracą linie
lotnicze
z powodu
przestoju
związanego
z epidemią



PRODUCENCI

RĘKAWICZEK LATEKSOWYCH

Przy potężnych brakach podstawowej odzieży ochronnej w szpitalach może to brzmieć jak ponury żart. Jednak do czasu epidemii to właśnie w Polsce rezydował jeden z największych producentów rękawiczek ochronnych na świecie. Firma Mercator Medical produkuje ich ok. 3 mld sztuk rocznie, z czego olbrzymia część idzie na eksport. Tylko na handlu z Chinami spółka ma roczne przychody na poziomie 10 mln zł. Po tym jak Ministerstwo Zdrowia wprowadziło zakaz wywozu z kraju produktów medycznych i artykułów ochronnych, których dostępność jest zagrożona w czasach epidemii, akcje Mecratora na warszawskiej giełdzie spadły o 44 proc. Spółka nie wie, czy będzie mogła dostarczać swoje towary na 50 zagranicznych rynków.

400

MLN ZŁ
tyle, zdaniem
Ministerstwa
Rozwoju,
wyniosą
straty polskiej
branży
turystycznej

44

PROC.

o tyle spadła
w ostatnim
miesiącu cena
Bitcoina
i wynosi teraz
zaledwie 5,4
tys. dolarów,
czyli najmniej
od kwietnia
2019 r.

KRYPTOWALUTY

Po raz kolejny okazuje się, że wirtualne pieniądze nie są odporne na międzynarodowe kryzysy. Z rynku kryptowalut wyparowało 90 mld dolarów. Ci, którzy trzymali swoje oszczędności on-line, mogą być teraz w poważnych problemach. Cena Bitcoina jest najniższa od kwietnia 2019 r. i wynosi 5,4 tys. dolarów. Tylko w ostatnim miesiącu spadła o 44 proc. Analityk kryptowalut, Tonne Vays, uważa, że to nie koniec spadków i prognozuje cenę poniżej 2 tys. dolarów. Bitcoin nie jest wyjątkiem na rynku. Jeszcze gorzej ma się Ethereum, które spadło w ostatnich 30 dniach o ponad połowę! Podobnie zresztą jak XRP czy Litecoin.





ZWYCIĘZCY

E-COMMERCE

100 tys. pracowników – o tyle ma wzrosnąć zatrudnienie w amerykańskim Amazonie. Koronawirus nie zmienił naszych zachowań zakupowych, a jedynie miejsce, gdzie je realizujemy. W ostatnim tygodniu popularność frazy "zakupy online" wzrosła w naszym kraju 20-krotnie (dane: Google Trends). I tak Komputronik chwali się wzrostami odwiedzin w swoim sklepie internetowym na poziomie kilkudziesięciu proc. W grupie CCC marcowe przychody ze sprzedaży on-line wyniosły 45 proc. całości (przy 25 proc. w roku ubiegłym). Największym wygranym jest jednak wirtualny supermarket Frisco.pl. W tydzień sprzedaje tyle artykułów spożywczych, co wcześniej przez miesiąc. Już nie wyrabia się z dostawami, proponując klientom ich realizację za kilka tygodni. Wzrosty notują też jego konkurenci – Szopi.pl czy Tesco.pl



KURIERZY

– Odnotowujemy szczególne zainteresowanie klientów usługami paczkomatowymi, gdyż są one obecnie najbezpieczniejszą formą dostaw do zakupów – mówi Wojciech Kądziołka, rzecznik prasowy sieci paczkomatów InPost. Zainteresowanie jest tak duże, że firma realizuje dostawy paczek nawet w weekendy. Allegro wprowadziło właśnie miesiąc bezpłatnej dostawy. Żniwa przeżywają też aplikacje do zamawiania jedzenia. Uber Eats przez cały tydzień dostarczał jedzenie za darmo. Pyszne.pl wprowadziło bezpieczną dostawę. Usługa polega na tym, że kurier zostawia nam zapakowane dania pod drzwiami żeby ograniczyć kontakt.



FARMACEUCI

Rekordowe obroty odnotowują też apteki, punkty apteczne i hurtownie medyczne. Klientów jest tak wielu, że farmaceuci pracują po godzinach, nawet po 12 – 14 godzin dziennie. Przekłada się to na sprzedaż. Według danych firmy badawczej PEX Pharma Sequence w porównaniu z marcem ubiegłego roku, wartość sprzedaży w aptekach wzrosła aż o 32 proc. O połowę więcej ku-

32

PROC.

o tyle, według danych firmy badawczej PEX Pharma Sequence, wzrosła sprzedaż w aptekach w porównaniu z marcem ubiegłego roku

piliśmy leków, na które nie potrzebujemy recepty. Dwukrotnie wzrosła też sprzedaż suplementów diety. Hitem okazały się żele antybakteryjne. Tutaj wzrost sprzedaży wyniósł... 2 tys. proc. Tylko w jednym tygodniu sprzedano pół miliona sztuk żeli antybakteryjnych do rąk.



BRANŻA SPOŻYWCZA

Ręce zacierają producenci makaronów, kasz, mąki czy fasoli. Tylko w PolMaku z Ludwina wzrost zamówień na makaron był kilkukrotny. „Zapotrzebowanie tygodniowe jest dziś takie, jak kiedyś miesięczne” – to z kolei słowa włodarczy Janeksu, producenta kasz i mąk. Rodacy rzucili się, by zrobić zapasy. Według danych Nielsen wartość całego koszyka zakupowego przeciętnego Polaka wzrosła w ostatnim czasie o 13 proc. Najchętniej kupowaliśmy mydło, papier toaletowy, ryż, mąkę i makaron. Błyskawicznie zniknęło też mięso.

13

PROC.

o tyle, według danych Nielsen, wzrosła wartość całego koszyka zakupowego przeciętnego Polaka w ostatnim czasie

TELEWIZJE NEWSOWE

TVP Info wygrywa rywalizację o widza nawet z kanałami tzw. „wielkiej czwórki”. Oznacza to, że chętniej śledzimy informacje o koronawirusie niż oglądamy seriale na Polsacie. 14 marca TVP Info w „torcie” telewizyjnym miało udział na poziomie 8,75 proc., a więc było liderem całego rynku. Dopiero druga była TVP 1 (7,3 proc.). Co ciekawe podium zamykała inna stacja newsowa – TVN24, a za nią znalazły się TVP 2, TVN i Polsat. Niespecjalnie zmienia się to także w dłuższym okresie. W okresie od 9 do 17 marca TVP Info miało 7,28 proc., TVN24 – 6,45 proc., a Polsat News – 2,97 proc. To wyniki, których te stacje nie notowały dotąd niemal nigdy. Olbrzymie przyrosty oglądalności mają bezpośredni wpływ na ceny emitowanych tam reklam i łączny wynik finansowy. <

© Wszelkie prawa zastrzeżone

Karol Wasilewski – dziennikarz działu Biznes

ZDROWIE.WPROST.PL

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

16 marca 2020 r.

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

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>.

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 nagłą 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.

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% nadtlenu 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.

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 miejsc 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.

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. Zużyta 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.

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.

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.

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/>

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 koronawirusami typu beta.
- Zwykle 500 mg dwa razy dziennie po 1 tabletkę (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.

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.

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.

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.

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

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 obrozą 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 zakażili 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.

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.

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.

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.

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 transmisji, dotykliwosti i innych cechach 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.

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

Nie. Antybiotyki nie działają przeciwko wirusom, działają tylko na infekcje bakteryjne. COVID-19 jest wywołany 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. 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?

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.

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.

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 zabijają 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.

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 ostrej 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.

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