

17 listopada 2020

Jak zapobiec zakażeniu COVID-19?

Koronawirusy to patogeny wywołujące infekcje układu oddechowego i pokarmowego u ludzi i zwierząt. Pierwsze wzmianki o koronawirusach, które wywołują infekcje u ludzi, pochodzą z lat 60. XX w. Wtedy odkryto dwa patogeny - HCoV-229E oraz HCoV-OC43 - wywołujące łagodne przeziębienie, które samoistnie ustępuje w ciągu kilku dni. Znane są także śmiertelnie niebezpieczne wirusy SARS-CoV i MERS-Cov, wywołujące grypę ludzką i ptasią. W styczniu 2020 roku nazwano nowy typ koronawirusa - 2019-nCoV, wywołującego chorobę COVID-19. Chorobę wykryto po raz pierwszy w chińskim mieście Wuhan, prowincji Hubei. Zachorowanie to udało się powiązać z miejscem targowym, gdzie sprzedawano owoce morza i handlowano zwierzętami. Zakażenia ludzkimi koronawirusami mają charakter sezonowy, z częstością najwyższą w zimie i wczesną wiosną.

Koronawirusy - jak można się zakażyć?

Wirus SARS-CoV pojawił się w populacji ludzkiej na skutek transmisji od nietoperzy, przy czym pośrednimi gospodarzami mogły być również inne zwierzęta, takie jak łaskuny czy jenoty. Terenem zagrożonym występowaniem wirusa SARS-CoV jest Azja południowo-wschodnia. Z kolei za najbardziej prawdopodobne źródło wirusa MERS-CoV dla ludzi uważa się wielbłądy. Wirus może znajdować się w wydzielinie dróg oddechowych, kale, moczu oraz w mleku zakażonych zwierząt. Kontakt z tymi wydzielinami może spowodować przeniesienie zakażenia. Terenami występowania wirusa MERS-CoV jest Bliski Wschód.

Koronawirusem 2019-nCoV można zakażyć się przez niewłaściwe przestrzeganie zasad higieny: niemycie rąk wodą z mydłem przed i po posiłku oraz po powrocie z zewnątrz do domu. Niebezpieczne są również kontakty z nieznanymi i potencjalnie groźnymi zwierzętami, a także nieuważne przygotowywanie posiłków, zwłaszcza mięsa. W określonych warunkach może dojść do przeniesienia wirusa 2019-nCoV z człowieka na człowieka drogą kropelkową, zazwyczaj w wyniku kaszlu lub kichania - wśród osób mających bliski kontakt z osobami chorymi (1-2 metry), włączając w to rodzinę, pracowników ochrony zdrowia oraz innych pacjentów. Okres wylegania się choroby najczęściej wynosi od 2 do 14 dni, ze średnią długością 5 dni.

Objawy infekcji

Objawy zachorowania wirusem z Wuhan (2019-nCoV) obejmują gorączkę, kaszel i duszność. Badania RTG klatki piersiowej wykazały typowe cechy wirusowego zapalenia płuc z rozlanymi obustronnymi naciekami. W przypadku osób starszych oraz osób o osłabionej odporności patogen ten może



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

powodować ciężką chorobę o ostrym przebiegu (m.in. zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli, podgłośniowe zapalenie krtani, śródmiąższowe zapalenie płuc). Główną przyczyną śmierci u pacjentów starszych, ze współistniejącymi chorobami (np. cukrzyca) w przebiegu COVID-19 jest zespół ostrej niewydolności oddechowej (ARDS), wymagający wentylacji mechanicznej, często kończący się zgonem.

Diagnostyka

Do podstawowych metod diagnostycznych należą:

- wywiad z pacjentem - jeśli pojawią się ww. objawy zakażenia, należy spytać, czy przebywał w rejonie występowania wirusa SARS-CoV lub MERS-CoV, w tym także na lotnisku w czasie ostatnich 10 dni oraz bliski kontakt w ciągu 10 dni z osobą chorą lub jedynie podejrzaną o tę chorobę
- RTG i tomografia komputerowa klatki piersiowej
- badanie krwi w kierunku przeciwciał
- wymaz nosowo-gardłowy lub badanie płwociny

Leczenie

Jak dotąd nie istnieją żadne lekarstwa do walki z tymi groźnymi wirusami, jedynie stosuje się leczenie objawowe. Nie istnieje szczepionka, trwają prace nad jej wynalezieniem. Obecnie w zakażeniach MERS-CoV stosowane są leki o niepotwierdzonym działaniu, zatwierdzone do stosowania w innych wskazaniach. Próbuje się np. wykorzystywać interferon w połączeniu z lopinawirem i rytonawirem, lekami zatwierdzonymi do stosowania u osób zakażonych wirusem HIV. Wybór tych leków opiera się głównie na doświadczeniach z epidemii SARS-CoV.

Jak zapobiec zakażeniu?

Aby zapobiec zakażeniu, należy:

- unikać kontaktu z osobami chorymi
- przebywać w domu
- unikać kontaktu w środkach komunikacji miejskiej, miejscach publicznych, dużych skupiskach ludzi
- nie witać się przez uścisk dłoni
- dezynfekować klamki, uchwyty, barierki
- stosować zasady higieny osobistej, w tym często myć ręce z użyciem wody i mydła
- w podróży zaopatrzyć się w antybakteryjny żel do rąk lub zapas jednorazowych chusteczek nasyconych roztworem alkoholu



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

- unikać dotykania zanieczyszczonymi rękami oczu, ust, nosa
- przestrzegać zasad higieny oddychania (w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową)
- unikać kontaktu osób starszych z dziećmi, np. wnukami
- prowadzić zdrowy tryb życia, dobrze odżywiać się, nie palić papierosów
- wystarczająco długo gotować mięso, ryby i owoce morza
- unikać wszelkiego kontaktu ze zwierzętami (domowymi, gospodarskim i dzikimi) oraz ich odchodami, zwłaszcza w czasie zagranicznych podróży

Noszenie masek chirurgicznych przez osoby zdrowe nie jest konieczne, jest skuteczne tylko wtedy, gdy są często zmieniane i stosowane w połączeniu z częstym myciem dłoni płynami do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu lub mydłem i wodą. Środkiem prewencyjnym pozostaje kwarantanna osób zakażonych wirusem, noszenie masek chirurgicznych, mające na celu ograniczenie rozprzestrzeniania się/transmisji wirusa.

- *Główny Inspektor Sanitarny w Polsce*
- *Ministerstwo Zdrowia (Polska), Aktualne, oficjalne i wiarygodne informacje na temat nowego koronawirusa SARS-Cov-2 wywołującego chorobę COVID-19 oraz informacje jak zachować środki ostrożności i jak postępować w przypadku podejrzenia zakażenia u siebie lub swoich bliskich (gov.pl/web/koronawirus).*
- *ECDC, COVID-19, ecdc.europa.eu (ang.).*
- *Przygotuj swój organizm na koronawirusa. Rady czołowych polskich immunologów Piotr Cieśliński, wyborcza.pl, 3 marca 2020*



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit