

19 listopada 2021

## Czy wiesz, że ...mamy narzędzia, które pozwalają nam się chronić przed Omikronem

W tej chwili znamy niepełny obraz wariantu Omikron, jednak mamy narzędzia, które pozwalają nam się przed nim bronić. Najważniejsze jest noszenie maseczek z filtrem ochronnym w miejscach publicznych, zachowanie dystansu społecznego, wentylacja pomieszczeń użytkowanych przez większą grupę osób oraz izolacja w przypadku zachorowania na COVID-19 lub zaobserwowania objawów.

Przed wszystkim mamy jednak szczepionki o skuteczności na poziomie 95%, które chronią przed ciężkim przebiegiem COVID-19. Chociaż szczepionki mRNA wykazują spadek skuteczności po 5-6 miesiącach, to zostaje ona przywrócona po podaniu trzeciej wzmacniającej dawki. Bardzo ważne jest przyjęcie szczepionki 1- lub 2-dawkowej bądź trzeciej przypominającej dawki. Niedługo mają również zostać wprowadzone na rynek tabletki na COVID-19, których podanie w pierwszych dniach od zarażenia ma zapobiec hospitalizacji pacjentów, a także zmniejszyć liczbę zgonów.

Maseczka filtrująca FFP2 to produkt wysokiej jakości. Dzięki filtracji na poziomie 95% pomaga ograniczyć rozprzestrzenianie się bakterii i wirusów. Jej użytkowanie minimalizuje ryzyko zakażenia się koronawirusem SARS-CoV-2. Dzięki zastosowaniu włókny polipropylenowej maska nie powoduje dyskomfortu. Producent zapewnia, że oferowane maseczki utrzymuje swoje działanie do 8 godzin użytkowania. Elastyczne i miękkie gumki nie uciskają, a dzięki specjalnej wkładce maseczka dopasowuje się do kształtu nosa i dobrze przylega do twarzy. Maseczka filtrująca FFP2 spełnia rekomendacje Ministerstwa Zdrowia i minimalizuje ryzyko zachorowania na COVID-19. Jest wygodna w użytkowaniu i nie utrudnia oddychania. Dzięki zastosowaniu zaworka, do płuc dostarczane jest przefiltrowane powietrze.

Jeżeli szczepienie przeciw koronawirusowi przed tobą, pamiętaj: zarówno przed i jak i po przyjęciu dawki lepiej nie zażywać środków przeciwbólowych i przeciwzapalnych (NLPZ). Ich przyjmowanie nie jest zalecane tuż przed i po przyjęciu każdego szczepienia, nie tylko na COVID-19. Dlaczego? Powód jest ważny. Skutki uboczne po szczepieniu przeciw COVID-19, to: ból w miejscu iniekcji, zmęczenie, ból głowy, bóle mięśni, dreszcze, lekka gorączka. Symptomy te są sygnałem, że szczepionka spełnia swoją rolę, a układ immunologiczny uczy się walczyć z koronawirusem. Niesteroidowe leki przeciwzapalne mogą hamować i ograniczać odpowiedź immunologiczną. Jeżeli jednak musimy zażyć lek przeciwbólowy? Zalecanym lekiem, jest lek zawierający paracetamol. Na pojawienie się Omikronu świat zareagował bardzo szybko. Niektóre państwa zamykają granice, inne



### 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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto: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*

zaostrzają zasady wjazdu, wprowadza się nowe restrykcje.

**Coraz częściej padają pytania o to, jak będą wyglądały tegoroczne święta Bożego Narodzenia? Czy spotkanie się z bliskimi jest dobrym pomysłem?** By uchronić się przed ewentualną falą zakażeń superwariantem, rozszerza się kampanię szczepień przeciw Covid-19, skraca się przerwę między podaniem drugiej a trzeciej dawki do trzech miesięcy, a osobom z obniżoną odpornością oferowana ma być czwarta dawka. Wracają surowsze zasady noszenia maseczek i zachowania dystansu w miejscach publicznych: kina, restauracje. Pomyśl o osobach podatnych na zagrożenia. Jeśli członkowie twojej rodziny są szczególnie narażeni na koronawirusa - poważnie zastanów się, czy ich odwiedzić i angażować w swoje plany świąteczne. Jeśli zamierzasz odwiedzić miejsce, które stwarza wyższe ryzyko infekcji dla ciebie i innych, wykonaj test antygenowy, w zatłoczonych miejscach publicznych stosuj maseczki ochronne.

Na szczęście objawy chorobowe po zakażeniu omikronem są stosunkowo łagodne, przypominają przeziębienie (zmęczenie, bóle głowy, drapanie w gardle), zwłaszcza do wariantu Delta. Nie ma też charakterystycznych dla wcześniejszych wersji wirusa utraty węchu i smaku. To co budzi niepokój, to jego zakaźność - ten "superwariant" może być nawet o 500% bardziej zakaźny niż pierwotny szczep koronawirusa Alfa.

Czytaj więcej:  
<https://zdrowie.radiozet.pl/Choroby/Choroby-zakazne/Omikron-Omicron-objawy-zakazenia.-Na-co-zwrocic-uwage>

Źródło zdjęcia: <https://www.canva.com/photos/>



### **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](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto: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*