

25 otázok a odpovedí o Covid-19: všetko, čo potrebujete vedieť o nákaze a prevencii

1. Máme sa báť?

Situácia je vážna. Nepodceňujte ju a dodržiavajte prevenciu. Strach z neznámej nákazy však môže byť sklúčujúci a je veľmi jednoduché podľahnúť panike. Snažte sa preto nepretržitý tok informácií o víruse vnímať v širšom kontexte. Zhruba tretina chorých sa už vyliečila a prevažnej väčšine ochorenie vyvolalo iba mierne ťažkosti. Vírus je nakažlivý, ale ľudia bez iných ťažkostí ho prekonajú často s príznakmi, ktoré sa dajú prirovnať k chrípke. Buďte teda obozretní, no nedajte sa ovládnuť obavami.

2. Ako sa koronavírus prenáša?

Vírus sa prenáša najmä z človeka na človeka. Šíri sa v prvom rade prostredníctvom kvapôčok, ktoré chorý vykašľáva alebo vykýchne. Vírus si možno z infikovaných povrchov do tela zaniest' aj dotykom v oblasti očí, nosa a úst. Vírus vedci objavili aj v moči a stolici nakazených, no nie je jasné, nakoľko efektívna je táto cesta prenosu. Mimo ľudského tela však vírus dokáže prežiť aj niekoľko hodín.

3. Ako sa môžem chrániť pred koronavírusom?

Najúčinnejšou prevenciou Covid-19 je častá a dôsledná hygiena rúk. Zbytočne sa nedotýkajte tváre, najmä takzvanej T zóny. Snažte sa podporovať svoju obranyschopnosť zvýšeným príkonom ovocia a zeleniny, ako aj dostatkom pohybu. Nepite alkohol a nefajčite. Neriskujte. Sledujte cestovné odporúčania a dodržiavajte pokyny zdravotníkov. Vyhýbajte sa ľudnatým miestam. Hrozbu nákazy v rizikových oblastiach môžete znížiť aj tým, že budete prevárať nebalenú vodu a jesť iba riadne tepelne spracované potraviny. Nedotýkajte sa divokých zvierat.

4. Aké veľké je riziko, že sa nakazím vírusom?

Koronavírus sa podľa všetkého šíri jednoducho. Ak ste však nenavštívili oblasti s potvrdeným výskytom vírusu SARS-CoV-2 alebo neprišli do kontaktu s ľuďmi, ktorí navštívili tieto miesta, riziko nákazy je nateraz nízke.

5. Ako môžem ja osobne brániť šíreniu nákazy?

Od viditeľne chorých ľudí dodržiavajte odstup najmenej jeden meter. Čas strávený v ich spoločnosti znížte na nevyhnutné minimum. Dôsledne si umývajte ruky, používajte vodu a mydlo. Nezabúdajte na hygienu pred jedením alebo prípravou jedla, po návšteve toalety a návrate domov. Ak nemáte možnosť umyť si ruky, použite dezinfekčný gél na báze alkoholu (obsah 60 až 90 percent). Umývanie uprednostnite pred gélmi vždy, keď je to možné. Kašlite a kýchajte do jednorazových vreckoviek, ktoré okamžite zahodíte do uzavretého kontajnera. Nepľujte na ulici. Povrchy dotykových zariadení si čistite aj niekoľkokrát denne. Čistiť by sa mali aj povrchy, ktorých sa dotýka väčšie množstvo ľudí, ako sú kľučky, gombíky vo výťahoch. Často nárazovo vetrajte. Pokiaľ je to možné, snažte sa obmedziť návštevy lekárskech ambulancií na nevyhnutné minimum. Lieky na chronické

ochorenia si od svojho ošetrojúceho lekára vyžiadajte telefonicky a vďaka elektronickej službe eRecept si ich budete vybrať v ktorejkoľvek lekárni. Toto opatrenie je obzvlášť dôležité pre starších a chronicky chorých ľudí. Ak ste nedávno navštívili oblasť s výskytom vírusu alebo prišli do kontaktu s ľuďmi, ktorí boli v rizikových oblastiach, môžete sa počas inkubačnej lehoty dobrovoľne izolovať aj bez akýchkoľvek príznakov. Nasledujúce dva týždne radšej pracujte z domu a využívajte telekonferencie. V prípade, že sa chystáte cestovať - obzvlášť ak patríte do rizikovej populácie - zvážte, či je to nutné. Ak musíte vycestovať, dodržiavajte pokyny Svetovej zdravotníckej organizácie alebo sa poraďte s lekárom či s odborníkom na informačnej linke úradu verejného zdravotníctva. S chorými nikdy nepoužívajte osobné predmety, ako sú riady, uteráky alebo posteľná bielizeň. Perte dôsledne a na vyšších teplotách. Pri kontakte s predmetmi, ktoré na sebe môžu mať telesné tekutiny nakazeného, používajte rukavice a ochranný respirátor.

6. Aké sú príznaky vírusovej infekcie?

Najčastejšie príznaky ochorenia Covid-19 sú horúčka, únava a suchý kašeľ. Niektorí pacienti zaživali aj bolesti svalov či hrdla, mali upchatý alebo tečúci nos, prípadne hnačku. Odbornú pomoc potrebujú ľudia s horúčkou, kašľom a problémami s dýchaním.

7. Možno sa nakaziť aj od človeka, ktorý vyzerá zdravo?

Áno. Infikovaní ľudia môžu byť nakažliví skôr, než sa u nich objavia príznaky choroby. Analýza nakazených ľudí v Nemecku ale naznačuje, že nejde o hlavný spôsob, akým sa ochorenie šíri.

8. Ochráni ma zdravotnícke rúško?

Jednoduché jednorazové rúška vás neochránia proti nákaze. Do určitej miery však môžu chrániť ľudí v okolí infikovaného - ak ho má nasadené, rúško môže zabrániť šíreniu kvapôčok obsahujúcich vírus. Za spoľahlivejšiu formu ochrany možno považovať profesionálne respirátory. Účinné budú iba v prípade, že dôsledne dodržíte pokyny pri nasadzovaní a snímaní respirátora.

9. Ako dlho prežíva vírus na infikovaných povrchoch?

Zatiaľ nevieme presne, ako dlho dokáže vírus prežívať na infikovaných povrchoch. Nový vírus sa však pravdepodobne správa podobne ako iné koronavírusy. Na povrchoch tak môže patogén zotrvať niekoľko hodín až dní, v závislosti od okolitých podmienok, ako sú typ povrchu, teploty a vlhkosti prostredia. Testy amerických výskumníkov ukazujú, že na povrchoch z polypropylénu môže vírus vydržať až tri dni, na nehrdzavejúcej oceli dva dni, na medených povrchoch štyri hodiny. Na kartóne zrejeme prežíva okolo 24 hodín. Ak máte podozrenie, že je povrch znečistený, WHO vám odporúča použiť bežný dezinfekčný prostriedok. Na čistenie použite jednorazové utierky, ktoré jednoducho zahodíte. Ruky si poriadne umyte vodou a mydlom alebo aspoň použite dezinfekčný gél na alkoholovej báze.

10. Môže sa vírus šíriť aj na veciach? Napríklad poštovou zásielkou alebo batožinou cestujúcich?

Balíky a listy z oblastí, kde sa vyskytuje nákaza Covid-19, by mali byť bezpečné. Pravdepodobnosť infekcie prostredníctvom tovarov je nízka. Batožina aj tovar totiž boli počas cesty vystavené veľkým teplotným výkyvom, ako aj zmenám vo vlhkosti vzduchu. Vírus by sa z nich nemal preniesť na človeka.

11. Je pravda, že alkohol alebo chlór dokážu zničiť vírus?

Tým, že sa pokropíte alkoholom alebo chlórom, sa neochránite pred vírusom, ktorý už prenikol do vášho tela. Tieto látky však môžu poškodiť hlienové membrány (napríklad očí alebo úst), cez ktoré môžu prenikať rôzne infekcie vrátane Covid-19. Alkohol a chlór neochránia vaše telo, ale možno ich používať na dezinfikovanie povrchov, pri použití vždy dodržiavajte pokyny výrobcov.

12. A čo horúci vzduch zo sušičov na ruky alebo ultrafialové svetlo?

Sušiče na ruky vírus neusmrtia. UV lampy by sa zas nemali používať na sterilizovanie rúk a pokožky ako takej. Môžu spôsobiť podráždenie pokožky.

13. Môžem sa nakaziť od psa či mačky?

V súčasnosti nie sú presvedčivé dôkazy o tom, že by sa zvieratá ako mačky a psy dokázali bežne infikovať novým koronavírusom. Jeden prípad, kedy v tele psa zachytili nízke hladiny vírusu, sa objavil v Hong Kongu. Zviera testovali po tom, čo sa vírus potvrdil u jeho majiteľa. Zatiaľ nie je jasné, či bolo zviera skutočne nakazené, alebo vírus vo výtere z nosnej a ústnej dutiny pochádzal z prostredia. Zvieratá by pre istotu nemali prichádzať do kontaktu s chorými ľuďmi. V rámci prevencie ochorení by ste vždy po kontakte so zvieratami mali dodržať hygienu rúk, chránite sa tak aj pred baktériami, ako sú E.coli či salmonela.

14. Mám si v rámci prevencie pravidelne vyplachovať nos slaným roztokom?

Nie. Neexistuje nijaký dôkaz o tom, že ide o účinnú formu prevencie nákazy. Existujú nanajvýš obmedzené dôkazy o tom, že vyplachovanie nosa urýchľuje zotavenie z nachladnutia.

15. Navštívil som krajinu, v ktorej sa objavil vírus. Čo mám robiť?

Nasledujúce dva týždne sledujte, či sa u vás neobjavia príznaky nákazy ako kašeľ, bolesť hrdla, dýchavičnosť, horúčka. Myslite na prevenciu a chráňte ostatných. Pri kýchnutí si treba zakryť nos a ústa jednorazovou papierovou vreckovkou, ktorú treba ihneď zahodiť do koša, rovnako si treba často umývať ruky mydlom a vodou. Ak máte podozrenie, že by ste mohli byť infikovaní aj bez príznakov, môžete podstúpiť domácu izoláciu na 14 dní v samostatnej izbe, v domácnosti zvýšiť intenzitu dezinfekcie povrchov a používať ochranné prostriedky. Tento postup je štandardom aj v iných európskych krajinách, ktoré nezaviedli prísnu karanténu.

16. Čo mám robiť, ak mám príznaky nákazy?

Ak sa necítite dobre, ostaňte doma a nechodte medzi ľuďmi. Hlavnými príznakmi ochorenia sú horúčka, kašeľ a dýchavičnosť. V prípade, že máte dôvodné podozrenie, že ste sa mohli infikovať koronavírusom, nepresúvajte sa do nemocnice peši, taxíkom ani hromadnou dopravou. Kontaktujte telefonicky svojho všeobecného lekára, informujte ho o príznakoch, povedzte mu, kam ste cestovali za posledné dva týždne, alebo či ste boli v kontakte s ľuďmi, ktorí navštívili rizikové krajiny. Odborník vám odporučí, ako postupovať ďalej. Či je vhodná domáca karanténa, alebo vás presunú na príslušné infekčné oddelenie. Množstvo nakazených nebude potrebovať žiadnu pomoc zdravotníkov a ochorenie bez ťažkostí prekonajú v domácom liečení. Ak sa váš zdravotný stav prudko zhorší, zavolajte záchranku a okamžite im povedzte o svojom podozrení na prítomnosť vírusu. Jedine tak sa zdravotníci dokážu pripraviť na bezpečný prevoz, ktorý minimalizuje riziko nákazy zdravotníckeho personálu a iných pacientov.

17. Ak sa človek nakazí, aká je pravdepodobnosť, že zomrie?

Vedci zatiaľ nemajú dostatok informácií na to, aby mohli s určitosťou stanoviť smrteľnosť vírusu. Priebežné analýzy naznačujú, že ochorenie usmrcuje približne dve percentá nakazených. U viac než 80 percent chorých má infekcia iba mierny priebeh. Na základe doterajších informácií tiež možno povedať, že vírus je v tomto smere nebezpečnejší ako sezónna chrípka, no menej nebezpečný než ochorenie SARS.

18. Sú ľudia, ktorí sa zaočkovali proti chrípke alebo proti pneumokokom, lepšie chránení?

Nie priamo. Vakcíny, ktoré chránia pred zápalom pľúc iného vírusového pôvodu, neposkytujú priamu ochranu pre koronavírusom. Je to celkom odlišný patogén a vedci naň musia vyvinúť samostatnú očkovaciu látku. Ak sa však bojíte nákazy Covid-19, mali by ste podstúpiť preventívne očkovanie aj proti iným respiračným vírusovým nákazám, ktoré majú tiež potenciál, aby sa stali smrtiacimi.

19. Ohrozuje koronavírus tehotné ženy?

Tehotné ženy sú vo všeobecnosti náchylnejšie na vírusové ochorenia, ktoré postihujú dýchací systém. Pre zmeny, ktorými prechádza ich telo aj imunitný systém, sú tiež zraniteľnejšie. Zatiaľ však neexistujú priame dôkazy o tom, že by vírus priamo poškodzoval plod. Príznaky nákazy, ako sú horúčka alebo zápal, môžu tehotenstvo skomplikovať. Hoci testy odhalili vírus aj v krvi chorých, predbežne sa zdá, že nákaza sa u tehotných žien neprenáša z matky na dieťa.

20. Ohrozuje koronavírus malé deti?

Prvotné informácie analýzy ukazovali, že vírus postihuje deti iba okrajovo a že u detí prevláda mierny priebeh nákazy a komplikácie sú zriedkavejšie než v prípade dospelých. Pravdepodobnou výnimkou mali byť deti, ktoré už trpia inými ochoreniami, najmä infekciami dýchacích ciest alebo poruchou imunity. Novšia analýza, ktorá vyšla 4. marca na preprintovom serveri medRxiv ale naznačuje, že riziko nákazy je u detí rovnaké, ako u dospelých.

21. Som senior alebo mám chronickú chorobu. Mám sa báť nákazy?

Riziko vážnych až smrteľných komplikácií stúpa s vekom, pričom zraniteľnejší sú ľudia nad 65 rokov. Ochorenie je veľmi nebezpečné aj pre ľudí so srdcovo-cievnymi ochoreniami, problémové sú aj cukrovka, chronické ochorenia pľúc, vysoký krvný tlak a rakovina.

22. Ako sa lieči nákaza koronavírusom?

Proti novému koronavírusu neexistuje špeciálny liek ani očkovanie. Liečba je symptomatická, to znamená, že lekári potláčajú nepríjemné či nebezpečné prejavy ochorenia. Čínski a americkí vedci však klinicky testujú liek remdesivir, ktorý bol pôvodne určený na liečbu eboly. Spomedzi vytypovaných látok doň odborníci vkladajú najviac nádejí. Ochorenie sa nesnažte liečiť ani mu predchádzať pomocou antibiotík, tie neúčinkujú proti vírusovým ochoreniam, ako je koronavírus.

23. Vznikne v tele po prekonaní choroby imunita?

Možno. Správy o opakovanej nákaze u obyvateľov Číny zatiaľ neboli potvrdené, no prvý prípad opakovanej nákazy zaznamenali aj u pacientky v Japonsku.

24. Môže teplejšie počasie zastaviť šírenie vírusu?

Zatiaľ nie je jasné, nakoľko počasie a teploty ovplyvňujú šírenie koronavírusu. Ak by sa vírus správal podobne ako sezónna chrípka, infekcia by sa mohla prestať šíriť v teplejších mesiacoch. Zatiaľ je to však iba jeden z možných scenárov.

25. Kde hľadať dôveryhodné informácie o epidémii?

O nákaze priebežne informuje slovenský Úrad verejného zdravotníctva, pričom informácie ponúka aj mailom a prostredníctvom nepretržitých telefonických liniek. Aktualizované cestovné odporúčania nájdete na stránke ministerstva zahraničných vecí. V anglickom jazyku môžete nájsť overené informácie na stránkach Svetovej zdravotníckej organizácie, Európskeho centra na kontrolu a prevenciu chorôb, prípadne na webe amerického Centra na kontrolu a prevenciu chorôb. Vždy si skontrolujte, z akého zdroja informácie o nákaze pochádzajú. Aj v prípade dôveryhodných domácich a zahraničných médií či agentúr sa oplatí pozrieť, nakoľko sa informácia zhoduje s primárnym zdrojom, z ktorého médium čerpá.

Zdroj: <https://primar.sme.sk/c/22334845/koronavirus-otazky-odpovede-sirenie-nakazy-prevencia-priznaky-tehotenstvo-deti-seniori-ockovanie-liecba.html>