Zdążyć przed koronawirusem

Koronawirusy to wirusy odzwierzęce, czyli przenoszone przez zwierzęta np. wirus SARS-CoV został przeniesiony z kotów na ludzi, a MERS-CoV na ludzi przeniósł się z wielbłądów. Ich nazwa pochodzi od specyficznej budowy – oglądane w mikroskopie elektronowym przypominają koronę. Przenoszenie wirusa odbywa się droga kropelkową oraz bezpośrednio, przez bliski kontakt z osobą chorą lub chorym zwierzęciem.

Koronawirus 2019-nCoV objawy

31 grudnia 2019 r. poinformowano o przypadkach zapalenia płuc o nieznanej przyczynie, wykrytych w mieście Wuhan, w prowincji Hubei w Chinach. Po jakimś czasie stwierdzono, że przyczyną zachorowań jest nowy chiński koronawirus (2019-nCoV). Niestety zanotowano również zachorowania u osób powracających z miasta Wuhan do innych krajów m.in.: w Tajlandii, Japonii, Korei Południowej. Nowym wirusem można zakazić się od drugiej osoby.

Typowe objawy infekcji nowym szczepem koronawirusa obejmują:

- gorączkę,
- kaszel,
- duszność i trudności w oddychaniu,
- złe samopoczucie.

W cięższych przypadkach infekcja może powodować zapalenie płuc, ciężką ostrą niewydolność oddechową, niewydolność nerek, a nawet śmierć. Szczególnie narażone są osoby z chorobami układu krążenia, upośledzoną odpornością, niemowlęta i osoby starsze.

W badania RTG klatki piersiowej widoczne są typowe cechy wirusowego zapalenia płuc z rozlanymi obustronnymi naciekami.

Okres wylęgania choroby, czyli czas od wniknięcia wirusów do organizmu a pierwszymi objawami, trwa 5-6 dni. Pierwsze objawy zakażenia koronawirusami są podobne do objawów grypy. Dopiero po kolejnych mniej więcej 4 dniach występują pełne symptomy choroby.

Koronawirus jak się chronić?

Obecnie nie ma dostępnych szczepionek zapobiegających zakażeniu koronawirusem, ani skutecznego leku.

Aby zmniejszyć ryzyko infekcji i zapobiegać rozprzestrzenianiu się wirusa należy:

- unikać bliskiego kontaktu z osobami wykazującymi objawy chorób układu oddechowego, takie jak kaszel i kichanie;
- przestrzegać samemu i uczyć innych tzw. „etykiety kaszlu" czyli zasłaniania w trakcie kaszlu czy kichania nosa i ust, najlepiej chusteczką jednorazową lub przedramieniem;
- często myć ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund;
- używać do dodatkowej higieny rąk żel antybakteryjny lub chusteczki jednorazowe z dodatkiem alkoholu;
- unikać dotykania oczu, nosa lub ust rękami;
- unikać dzielenia się jedzeniem, piciem i naczyniami;
- zostać w domu, gdy jest się chorym, np. gdy występują objawy podobne do przeziębienia
- regularnie czyścić i dezynfekować używane przedmioty i powierzchnie;
- przed podróżą w tereny występowania zakażeń wirusem 2019-nCoV sprawdzić informacje na stronie WHO lub skonsultować się z lekarzem medycyny podróży.

Osobom podróżującym w okolice ognisk zachorowań zaleca się:

- unikanie bliskiego kontaktu z osobami chorymi, w szczególności z objawami ze strony układu oddechowego;
- unikanie zatłoczonych miejsc;
- unikanie odwiedzania rynków/targów lub innych miejsc, w których znajdują się żywe lub martwe zwierzęta i ptaki;

- unikanie kontaktu ze zwierzętami, ich wydalinami lub odchodami,
- przestrzeganie zasad higieny rąk.

Podróżni z ostrymi objawami ze strony układu oddechowego, którzy w ostatnich 14 dniach:

- przebywali w regionie występowania zachorowań lub
- mieli kontakt z osobą chorą na infekcję dróg oddechowych, u której podejrzewano lub potwierdzono zakażenie wirusem 2019-nCoV,

powinni skontaktować się z lekarzem i podać informacje na temat występujących objawów i historii podróży w okolice ognisk zachorowań.

Koronawirus objawy alarmowe

W przypadku pojawienia się **objawów alarmowych**, wskazujących na ciężki przebieg infekcji, takich jak:

- duszność,
- ból w klatce piersiowej,
- nasilony kaszel,
- wysoka gorączka,
- znaczne osłabienie,

należy pilnie wezwać pomoc medyczną.

Niektóre państwa, a także same Chiny, wprowadziły ograniczenia lub wzmożone kontrole podróżnych. Osobom podróżującym zaleca się śledzenie aktualnych doniesień na temat wirusa 2019-nCoV przed podjęciem decyzji o wyjeździe w region Azji, w szczególności Azji Południowo-Wschodniej, i komunikatów międzynarodowych portów i linii lotniczych.

Najbardziej aktualne i wiarygodne komunikaty można znaleźć na stronach Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz Europejskiego Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób.