

# **Koronawirus. Pytacie - odpowiadamy...**

Oto odpowiedzi lekarzy na często zadawane pytania.

Przedstawia je Szpital Wojewódzki w Poznaniu.

## **Najczęstsze objawy zakażenia?**

- Prawie zawsze chorobie towarzyszy wysoka gorączka, suchy niekontrolowany kaszel, dość często pojawiają się ból głowy, ból gardła i mięśni, ogólne zmęczenie i duszności. Rzadziej katar i biegunka.

## **Ile czasu mija od zarażenia się koronawirusem do pierwszych objawów?**

- Przyjmuje się, że jest to przedział między 3 dniem a 10. Najczęściej jest to dzień piąty. Wynika z tego, że 14 dni kwarantanny jest wystarczającym czasem dla uzyskania pewności, że nie jesteście chorzy.

## **Jak się można zarazić?**

- Wirus przenosi się drogą kropelkową czyli kiedy chory kicha, oddycha, kaszle, mówi. Eksperti raczej wykluczają możliwość zachorowania przez kontakt z przedmiotami typu list, paczka. Ryzyko zakażenia poprzez przedmioty, które były transportowane kilka dni jest mało prawdopodobne. W otwartej przestrzeni wirus wędruje na odległość około 2 metrów. W zamkniętej ten obszar się znacząco wydłuża. Koronawirus ginie w temperaturze około 60 st.C.

## **Kto jest najbardziej zagrożony?**

- Żadna grupa nie jest bezpieczna. Zachorować mogą dzieci i dorośli, kobiety i mężczyźni. W największym niebezpieczeństwie są osoby starsze i cierpiące na inne dolegliwości i przewlekłe choroby( cukrzyca, choroby układu krążenia, niewydolność serca, choroby układu oddechowego, nadciśnienie). Bardzo uważać powinny także kobiety w ciąży.

## **Co robić aby ograniczyć ryzyko zarażenia?**

- Rygorystycznie trzeba unikać skupisk ludzkich, myć często ręce, unikać nawet krótkich podróży, najlepiej zostać w domu. Dużo odpoczywać, wysypiać się i dobrze odżywiać. Odpowiednia dieta zwiększa naszą odporność. Nawadniaj stale organizm, małą ilością wody ale często. Jedz dużo owoców i warzyw.

## **Jak dbać o higienę?**

- Ręce myć najlepiej mydłem, niedrażniącym, o jak najmniejszej ilości konserwantów. Ręce i ciało powinniśmy często nawilżać aby unikać wysuszenia skóry, która wtedy, poprzez drobne popękania, bardziej narażona jest na zakażenie.

## **Czy zakładać maseczkę na twarz?**

- Jeśli jesteśmy zdrowi to nie musimy używać maseczki. Potrzebna jest gdy mamy kontakt z osobą chorą lub o to podejrzewaną lub gdy my sami mamy niepokojące objawy.

### **Czy używać żele antybakteryjne?**

- Ale jedynie te na bazie co najmniej 60 procentowego alkoholu. Niektóre żele zawierają jedynie substancje przeciwbakteryjne a te nie działają na koronawirusa SARS-CoV-2. Najlepiej jednak używać dobrego mydła. Oraz, uwaga! unikać suszarek do rąk bo zawierają one wiele bakterii i wirusów.

### **Co nie pomaga w walce z wirusem?**

- Do fakenewsów można zaliczyć informacje, że zakażenie zwalczają cynk, srebro, cebula, czosnek, picie wody czy MMS-suplement mineralny. Czosnek, cebula czy woda nam raczej nie zaszkodzą ale MMS oraz preparaty na bazie cynku i srebra są groźne dla naszego zdrowia. Jako zasadę przyjmijmy nieufność wobec znachorów i cudownych metod. Nie pomaga też picie alkoholu i płukanie ust wysoko-procentowym alkoholem lub mocnym spirytusem.

### **Zauważyłem u siebie lub moich bliskich niepokojące objawy. Co robić?**

- Nie zgłaszamy się na SOR, do punktu nocnej i świątecznej pomocy, do przychodni czy gabinetu lekarza rodzinnego. NAJPIERW szukamy porady telefonicznej. Spróbuj więc: 1. Skontaktować się z lekarzem rodzinnym. 2. Zadzwoń na bezpłatną infolinię NFZ : 800-190-590. 3. Skontaktuj się z powiatowym inspektoratem sanitarnym 4. W nagłych przypadkach zadzwoń pod nr 112 lub 999

*/źródło: Szpital Wojewódzki w Poznaniu – oficjalny profil na FB/*