

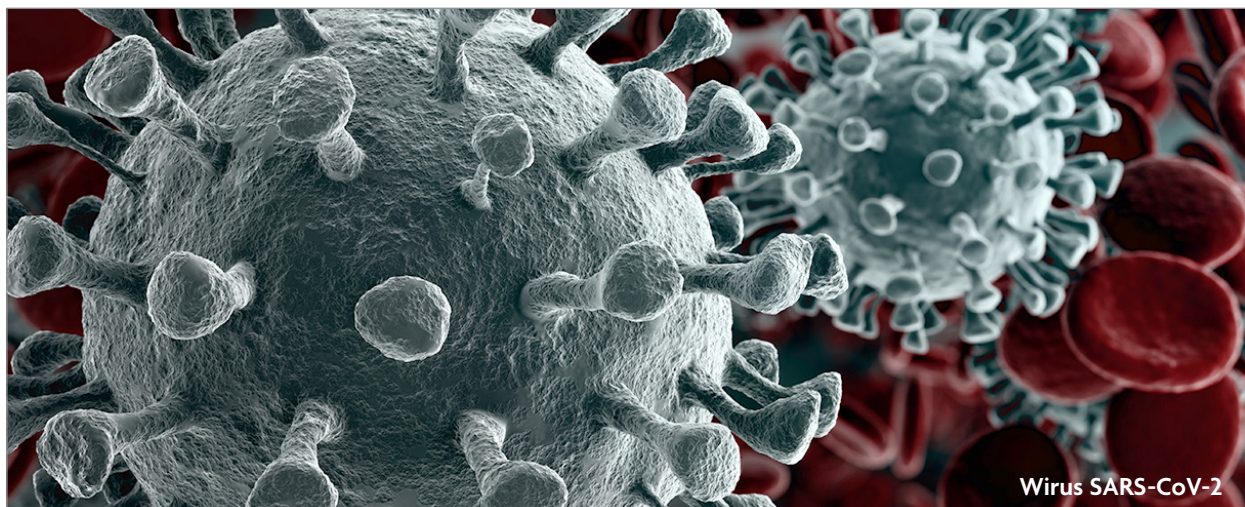
Bogusława Breitkopf

## COVID-19 – co uczeń wiedzieć powinien?

COVID-19 to bardzo zakaźna choroba układu oddechowego, wywołwana przez niedawno odkrytego koronawirusa SARS-CoV-2 (nazywanego również koronawirusem z Wuhan, ponieważ w tym mieście w Chinach rozpoznano pierwsze przypadki zakażeń). Chorobie najczęściej towarzyszą: gorączka, suchy kaszel, duszności (problemy z oddychaniem), zmęczenie (ogólne osłabienie), ból głowy, ból gardła, utrata smaku i węchu oraz bóle mięśni. U dzieci może pojawić się wysypka skórna lub przebarwienia palców u rąk i nóg.

dechowych chorego. Cząsteczki zawieszane mogą pozostawać w powietrzu przez dłuższy czas.

Do zakażenia dochodzi głównie wtedy, gdy w pobliżu znajduje się osoba chora lub poprzez dotknięcie skażonej powierzchni, a następnie własnych oczu, nosa lub ust. Zakażenie może prowadzić do zapalenia płuc, poważnych zaburzeń oddychania, niewydolności nerek, a w skrajnych przypadkach – nawet do śmierci. W grupie podwyższonego ryzyka śmierci z powodu zakażenia COVID-19 są osoby w podeszłym wieku i chorujące przewlekle.



Ryc. creativeneko/Shutterstock.com

Wirus SARS-CoV-2 dostaje się do organizmu człowieka głównie przez drogi oddechowe. Może przenikać również przez spojówki oczu. Przyczyną zakażenia jest bezpośredni kontakt z wydzielinami dróg oddechowych chorego lub skażonymi powierzchniami. Wydzieliny dróg oddechowych nazywane są kropelkami (rozmiar  $>5-10$  mikrometrów) lub cząsteczkami zawieszonymi w powietrzu ( $<5$  mikrometrów). Kropelki te wydzielają się wówczas, gdy ktoś kaszle, kicha i oddycha. Są zbyt ciężkie, aby unosić się w powietrzu, dlatego szybko opadają na powierzchnie wokół w promieniu 1–2 metrów od dróg od-

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oraz inne instytucje odpowiedzialne za zdrowie informują, że najlepszym sposobem ochrony przed koronawirusem jest częste mycie rąk ciepłą wodą i mydłem. Należy również unikać kontaktu dłoni z oczami.

Innym bardzo ważnym środkiem zapobiegającym rozprzestrzenianiu się zakażenia jest zachowanie dystansu. Utrzymywanie odległości 1,5–2 metry chroni przed bezpośrednim kontaktem z kropelkami z dróg oddechowych innej osoby. Bardzo ważne w zapobieganiu rozprzestrzenianiu się koronawirusa SARS-CoV-2 jest również

AUTORKA: Bogusława Breitkopf

zasłanianie nosa i ust, czyli stosowanie maseczek (najlepiej chirurgicznych lub z filtrem co najmniej FFP2). Dezynfekcja, dystans i stosowanie maseczek zmniejszają ryzyko zakażenia się i zachorowania na COVID-19.



Fot. fladendron/E+/Getty Images

Przestrzeganie zaleceń dotyczących higieny oraz ograniczenie kontaktów z innymi jest sposobem na zminimalizowanie tego ryzyka i opanowanie pandemii. Jeśli mieszkamy w bloku czy chodzimy do szkoły, nie możemy całkowicie odizolować się od sąsiadów albo koleżanek i kolegów). Wspólne przestrzenie, jak klatka schodowa, korytarze albo winda – to miejsca, w których trudniej przestrzegać dystans. Wspólna przestrzeń może sprzyjać rozprzestrzenianiu się zakażenia. Jeżeli każdy z nas będzie przestrzegał wspomnianych wyżej zaleceń, dbał o higienę i unikał ryzykownych zachowań, groźba zakażenia będzie mniejsza. Trzeba pamiętać o tym, żeby:

- unikać dotykania poręczy;
- unikać dotykania twarzy dłońmi, którymi wcześniej naciskaliśmy klamki, przyciski w windzie lub na domofonie;
- często myć ręce lub je dezynfekować;
- zaprzestać witania się poprzez uścisk dłoni;
- zachowywać odstęp (1,5–2 m);
- unikać gromadzenia się we wspólnych częściach bloku (szkoły), np. na korytarzu, klatce schodowej;
- spożywać własne jedzenie i picie (nie dzielić się nim z innymi);

- używać tylko własnych przyborów szkolnych (nie pożyczać ich);
- uważnie słuchać poleceń nauczycieli i stosować się do zaleceń obowiązujących w szkole.

Ponieważ najczęściej do zakażeń dochodzi w zamkniętych pomieszczeniach, należy dbać o to, aby często je wietrzyć.

Maseczka chirurgiczna jest filtrem redukującym wirusy wprowadzane przez chorego do powietrza, ale nie eliminuje ich całkowicie. Aby była skuteczna, musi być właściwie stosowana. Powinna zatem szczelnie zasłaniać usta i nos (zaleca się używanie dwóch maseczek jednocześnie). Podczas zdejmowania maseczki należy uchwycić ją od tyłu (za uchwyty uszne, unikając dotykania jej przedniej części) i wyrzucić do zamykanego pojemnika na odpady zmieszane. Zaraz po zdjęciu maseczki trzeba dokładnie umyć ręce ciepłą wodą i mydłem.

Przyłbice nie zabezpieczają przed zakażeniem. Bezpiecznie mogą być stosowane tylko w połączeniu z maseczką chirurgiczną.

Jeśli stosujemy dystans, pamiętamy o dezynfekcji i nosimy maseczkę, w znacznym stopniu dbamy o bezpieczeństwo własne i innych osób przebywających w naszym otoczeniu, i w ten sposób przyczyniamy się do opanowania pandemii. Tylko od naszej odpowiedzialności zależy, kiedy uda nam się wrócić do czasu sprzed niej.



Fot. Ridofranz/iStockphoto/Getty Images