



# KORONAWIRUS

PYTANIA I ODPOWIEDZI

---

marzec 2020

# Pytania i odpowiedzi

## **1 Kto jest najbardziej narażony na niewyleczenie choroby wywołanej wirusem SARS-CoV-2?**

Zgodnie z danymi WHO z dnia 1 marca 2020 r., większość pacjentów z wirusem SARS-CoV-2 to osoby dorosłe. Spośród 44672 pacjentów z Chin z potwierdzoną infekcją, 2,1% było w wieku poniżej 20 lat. Najczęściej zgłaszanymi objawami były gorączka, suchy kaszel i duszność, a większość pacjentów (80%) doświadczyła łagodnej postaci choroby. U około 14% zakażenie przebiegało w postaci ciężkiej choroby, a 5% chorych było w stanie krytycznym. Wczesne doniesienia sugerują, iż nasilenie choroby powiązane jest z wiekiem (> 60 lat) i chorobą współistniejącą.

## **2 Czy osoba zarażona wirusem SARS-CoV-2, zaraża przed wystąpieniem u niej objawów?**

Nie ma danych, które potwierdzałyby transmisję zakażenia przed wystąpieniem objawów.

## **3 Czy osoba zarażona wirusem SARS-CoV-2 może przejść chorobę bezobjawowo, jednocześnie zarażając innych?**

Tak, uważa się, że nawet 80% zachorowań przebiega łagodnie lub prawie bezobjawowo.

## **4 Ile trwa okres wylęgania się wirusa SARS-CoV-2? Czas od zarażenia do pierwszych objawów.**

Okres wylęgania to 2-14 dni, średnio 5 dni.

## **5 Główne grupy społeczne podatne na zarażenie i powikłania?**

Osoby powyżej 60 roku życia, z chorobami przewlekłymi takimi jak nadciśnienie, cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe, przewlekła choroba układu oddechowego i nowotwory.

## **6 Czy dzieci nie są podatne na zakażenie wirusem SARS-CoV-2?**

Nie możemy tak powiedzieć, bo wciąż niewiele wiadomo o mechanizmach immunologicznych w tym zakażeniu, natomiast faktycznie, większość

pacjentów z wirusem SARS-CoV-2 to osoby dorosłe. Jedynie ok. 2,4% z ogółem zgłoszonych przypadków to osoby poniżej 19 roku życia. Bardzo niewielki odsetek osób poniżej 19 roku życia chorowało ciężko (2,5%) lub była w krytycznym stanie (0,2%). Śmiertelność wzrastała z wiekiem, przy czym najwyższa jest u osób powyżej 80 roku życia (ok. 22%).

## **7 Jak się ma zakaźność wirusa SARS-Co-V-2 do innych popularniejszych patogenów?**

Zakaźność prawdopodobnie jest niższa niż ospy, odry (znacznie >90%) czy krztuśca (>80%). Przenoszone drogą pokarmową rotawirusy również cechuje wysoka zakaźność, gdyż u wszystkich dzieci do 3.–5. roku życia stwierdza się swoiste przeciwciała, świadczące o kontakcie z RV.

## **8 Jak długo wirus egzystuje na materii nieożywionej?**

Nie ma dokładnych danych, ale przyjmując analogię do innych koronawirusów, wirus utrzymuje się na przedmiotach od kilku godzin do kilku dni. Dlatego też tak ważne jest częste mycie i dezynfekcja rąk oraz unikanie dotykania rękoma oczu, nosa i ust.

## **9 Czy wirus SARS-CoV-2 może być przeniesiony np. na dowodzie osobistym?**

Wirus SARS-CoV-2 jest jednym z wielu drobnoustrojów, które przenoszą się przez przedmioty czy powierzchnie zanieczyszczone kropelkami wydzieliny z dróg oddechowych zawierającymi wirusa. Dlatego też tak ważne jest częste mycie i dezynfekcja rąk oraz unikanie dotykania rękoma oczu, nosa i ust.

## **10 Czy jesteśmy w stanie załagodzić objawy stosując leki na odporność? / Czy przyjmując leki przeciwwirusowe zmniejszamy ryzyko zarażenia się wirusem SARS-CoV-2? Jakie leki stosuje się w przypadku zachorowania? Czy są jakieś leki, które można brać, żeby zabezpieczyć się przed wirusem.**

Odporność organizmu zależy od wielu czynników i jest ważna w kontekście wszystkich zakażeń. Warto dbać o wszystko, co ją wzmacnia: pełnowartościowa dieta, ze szczególnym uwzględnieniem niektórych produktów, aktywność fizyczna, sen. Nie ma zaleceń co do

profilaktycznego przyjmowania jakichkolwiek leków, jak również nie opracowano dotychczas leczenia przyczynowego COVID.

## **11 Czy suplementacja / dieta jest wskazana (jaka?) czy nie ma to najmniejszego sensu (podniesienia odporności)?**

Odporność organizmu zależy od wielu czynników i jest ważna w kontekście wszystkich zakażeń. Warto dbać o wszystko, co ją wzmacnia: pełnowartościowa dieta, ze szczególnym uwzględnieniem niektórych produktów, aktywność fizyczna, sen.

Te produkty to:

- ✔ Warzywa i owoce (źródło witaminy C)
- ✔ Warzywa cebulowe (fitoncydy – działanie bakteriobójcze i grzybobójcze)
- ✔ Witamina D3
- ✔ Kiszonki (kwas mlekowy stymuluje rozwój prawidłowej flory jelitowej)
- ✔ Fermentowane produkty mleczne (hamują rozwój patogenów, stymulują rozwój prawidłowej flory jelitowej)
- ✔ Tłuste ryby morskie i oleje roślinne (sardynki, łosoś, makrele, śledzie i tuńczyk oraz olej lniany i rzepakowy – źródło kwasów omega-3)
- ✔ Produkty bogate w cynk (ostrygi, wołowinę i inne czerwone mięsa. Ew. nasiona roślin strączkowych, orzechy, szpinak, szparagi oraz produkty pełnoziarniste. Cynk – antyoksydant, wspomaga prawidłowe funkcje limfocytów).

## **12 Kiedy możemy spodziewać się końca epidemii wirusa SARS-CoV-2?**

Kiedy skutecznie odizolujemy wszystkich chorych i zapobiegniemy dalszemu rozprzestrzenianiu się infekcji lub kiedy liczba osób odpornych w populacji będzie powyżej progu odporności zbiorowiskowej. Na razie niestety liczba zachorowań gwałtownie wzrasta, ponieważ osoby chorujące łagodnie nieświadomie mogą przenosić infekcje na innych.

## **13 Czy wirus SARS-CoV-2 jest faktycznie tak groźny, jak przedstawiają to media, czy bardziej rozsiana jest panika?**

Wirus SARS-CoV-2 jest istotnym problemem zdrowia publicznego ze względu na brak odporności populacji, rosnącą liczbę zachorowań,

obciążenie systemu opieki zdrowotnej i wielu innych gałęzi gospodarki. Dlatego należy podejmować wszelkie działania, mające na celu spowolnienie rozwoju epidemii, w tym stosować się do zaleceń GIS i MZ oraz lokalnych władz - patrz Apel GIS w związku z występowaniem koronawirusa w Polsce (08.03):

- ✔ Unikanie uczestnictwa w imprezach masowych
- ✔ Zaniechanie podróży do krajów o wysokim ryzyku zakażenia
- ✔ Częste mycie rąk wodą z mydłem (co najmniej 30s)
- ✔ W razie objawów infekcji pozostanie w domu i niespotykanie się z innymi osobami
- ✔ Korzystanie wyłącznie ze sprawdzonych źródeł informacji [www.gis.pl](http://www.gis.pl), [gov.pl/koronawirus](http://gov.pl/koronawirus), infolinia NFZ 800-190-590
- ✔ Otoczenia opieką osób starszych i innych o obniżonej odporności
- ✔ Racjonalne i odpowiedzialne zachowanie oraz stosowanie się do rekomendacji służb sanitarnych i profesjonalistów medycznych.

#### **14 Jak wirus SARS-CoV-2 może wpłynąć na kobiety w ciąży? Czy może dojść do utraty płodu lub powikłań?**

Nie ma jeszcze danych, o tym jakie konsekwencje powoduje nowy koronawirus w przypadku zakażenia u kobiet ciężarnych.

#### **15 Czy wirus może się rozprzestrzeniać przenoszony przez zwierzęta domowe i dzikie ściśle związaną z lokalną fauną.**

Naturalnym rezerwuarem wirusa są nietoperze, natomiast bezpośrednim źródłem zakażenia dla ludzi prawdopodobnie były inne zwierzęta sprzedawane na targu w Wuhan. Jak dotąd nie potwierdzono przenoszenia SARS-CoV-2 z psów czy kotów na ludzi.

#### **16 Jaki jest rzeczywisty czas działania jednorazowych maseczek chirurgicznych (chodzi o czas w min/h)?**

Do czasu zawilgocenia maseczki lub dotknięcia jej ręką od zewnątrz. Z reguły podaje się od 20 min do max 60 min. Jednorazowych masek nie należy używać ponownie. Należy unikać dotykania maski podczas jej używania. Jeśli jednak do tego dojdzie, trzeba oczyścić ręce preparatem alkoholowym lub wodą i mydłem.

## **17 Czy można jeść mięso i ryby nie poddane obróbce termicznej?**

Niezależnie od ryzyka zakażenia wirusem SARS-CoV-2, nie jest zalecane spożywanie surowego czy niedogotowanego mięsa czy surowych ryb.

## **18 Czy powinniśmy kupować leki bez recepty na zapas?**

Koronawirusa oczywiście nie można lekceważyć i należy pamiętać o zachowaniu podstawowych zasad higieny. Jednak panika, nadmierne zaopatrywanie się w środki antybakteryjne i ochronne, czy robienie zapasów żywności są jak na razie niczym nieuzasadnione. Dodatkowo duże skupiska ludzi to środowisko sprzyjające rozprzestrzenianiu się koronawirusa i innych wirusów przenoszonych drogą kropelkową. Jeżeli to możliwe, należy ograniczyć przebywanie w sklepach wielkopowierzchniowych oraz miejscach publicznych.

## **19 Jak wygląda proces leczenia u osób o potwierdzonym statusie zarażenia wirusem? Czy istnieje obecnie skuteczny sposób leczenia? Czy stwierdzono zakres adaptowania się wirusa i jego późniejszej mutacji?**

Nie ma dotychczas leczenia przyczynowego wirusa SARS-CoV-2, leczenie jest jedynie objawowe. Pacjenci z łagodnymi objawami pozostają w izolacji domowej, w przypadku ciężkiego przebiegu choroby konieczna jest hospitalizacja. W dotychczasowych obserwacjach, ok 6% pacjentów wymagało pobytu i leczenia w warunkach oddziału intensywnej terapii.

