

Milí spoluobčania,

v nasledujúcom texte vám prinášame relevantné informácie, ktoré nám všetkým umožnia v zdraví a pokoji prekonať súčasnú epidemiologickú situáciu. Informácie spracoval jeden z laboratórnych diagnostikov v dvoch zdravotníckych zariadeniach v Bratislave.

Nesprávne informácie znižujú kvalitu práce zdravotníckych pracovníkov, keďže spätná väzba od pacientov je iracionálna, vystrašená a zmätočná, a v konečnom dôsledku nebezpečná hlavne pre rizikové skupiny. Tento malý apel je pre vnučky a vnukov starých rodičov, dcéry a synov rodičov, rodičov krpcov. Pre všetkých, na ktorých nám záleží, aj pre zvyšok populácie, ktorej súčinnosť v tejto situácii viac než potrebujeme.

A: POJMY A ČÍSLA

COVID-19 = Coronavirus disease 19 = mierne závažné respiračné ochorenie dolných dýchacích ciest spôsobené vírusom SARS-CoV-2, prenášaným kvapôčkovým prenosom. Smrtnosť=letalita = pomer čísla potvrdených infikovaných k číslu úmrtí potvrdených infikovaných.

Aktívne prípady k 9.3.2020 : 114 276 potvrdených infikovaných.

Úmrtia potvrdených infikovaných k 9.3.2020 : 4009 infikovaných.

Smrtnosť : 3,5 %.

Odhady Svetovej Zdravotníckej organizácie neidentifikovaných, málo symptomatických a asymptomatických prípadov : 50 000 až 100 000 prípadov.

Smrtnosť v korelácii k vyššie uvedenému : 1,87 % - 2,44 %

SARS epidémia iného typu vírusu z roku 2003 - smrtnosť : 9,6 %

B : ČO SA DEJE AKTUÁLNE

Opatrenia spomalili "výskyt" nových hostiteľov a znemožnili tak vírusu adaptovať sa naďalej do svojej agresívnejšej podoby s ťažším priebehom v rizikovej skupine.

RIZIKOVÉ SKUPINY: SENIORI NAD 60 ROKOV, ASTMATICI, ĽUDIA S PLÚCNÝMI OCHORENAMI, ĽUDIA SO SRDCOVO-CIEVNÝMI OCHORENAMI A HYPERTENZIOU, ONKOLOGICKÍ PACIENTI, DIABETICI, ASTMATICI A ŤAŽKÍ ALERGICI

===>>> DODRŽANÍM SÚBORU KROKOV EFEKTÍVNE ZNÍŽIME MIERU PRENOSU Z ČLOVEKA NA ČLOVEKA (ADAPTABILITY) VÍRUSU DO TAKEJ PODOBY INFEKČIE, KTOREJ PRIEBEH NEPREDSTAVUJE ZÁSADNÝ FAKTOR STRACHU V NAŠOM OKOLÍ. ZMIERNI SA AJ PRIEBEH OCHORENIA V PRÍPADE RIZIKOVÝCH SKUPÍN.

===>>> ČÍM VIAC ĽUDÍ TO BUDE DODRŽIAVAŤ - TÝM RÝCHLEJŠIE SA VÍRUS OSLABÍ, ZNÍŽI SA POČET PRENÁŠAČOV A HOSTITEĽOV A EPIDÉMIA SA SPOMALÍ.

Súbor krokov znižujúcich mieru prenosu nákazy z človeka na človeka:

1) OBYČAJNÉ MYDLO A VODA SÚ ZÁKLADNÝM A NAJEFEKTÍVNEJŠÍM OPATRENÍM. Ostrihajte deťom nechty na rukách. Rovnako tak sebe.

Chemické zloženie mydla rozrušuje tukový obal kapsuly, v ktorou je koronavírus obalený. Ten je zároveň slabým miestom vírusu. Molekulárna štruktúra mydla po kontakte s vodou tvorí amfifílie, typy molekúl, ktoré infiltrujú dvojvrstvový tukový obal kapsuly vírusu a rozkladajú, doslova roztrhnú ho zvnútra. Keďže máme povrch rúk vrásnitý, ruky je potrebné masírovať po dobu 1 minúty. Medzi všetkými prstami, medzi ukazovákom a palcom, pod nechtami, na oboch dlaniach a oboch chrbtoch rúk, a rovnako v ryhách na zápästiach. Oplachujte takisto, minimálne 30 sekúnd. Alkoholové dezinfekcie (s min. obsahom alkoholu 60 %) sú SEKUNDÁRNYM riešením tam, kde nie je k dispozícii voda. Výhradné a časté použitie môže vysušiť a narušiť povrch pokožky, hlavne u detí a ľudí s citlivou pokožkou, čím vytvoríme na pokožke mikroporanenia = vstupné brány infekcie.

2) CHLÓR A VYSOKÁ TEPLOTA SÚ ZÁKLADNÝMI DEZINFEKČNÝMI PROSTRIEDKAMI NA POVRCHY, PODLAHY A ODEVY

Prostriedky na báze chlórnanu sodného (u nás hlavne SAVO) sú dostačujúcou metódou, ako udržať čistotu v priestore, v ktorom žijeme. V rozprašovači, alebo vo forme nariadeného koncentráту, nechajte na povrchoch v kuchyni, toalete, a na podlahe pôsobiť minimálne 5 minút. Všetky odevy, ktoré prichádzajú do kontaktu s povrchmi v miestach s hromadným výskytom ľudí, v autách a MHD - perte pri 60-tich stupňoch, môžete pridať prostriedok na báze chlóru do prania. Všetky uteráky a textilné vreckovky, ktoré prichádzajú do kontaktu s tvárou, perte na 90-tich stupňoch. Takisto s možným pridaním chlórového prostriedku.

3) PORANENIA NA POKOŽKE TELA A TVÁRE DEZINFIKUJTE A ZAKRYTE NÁPLASŤOU

Rany a ranky vyčistite v prvom rade vodou a mydlom. Ak sú k dispozícii tak alternatívne peroxidom vodíka, alebo 60 % -ným alkoholom, Septonexom, Ajatinom. V prípade núdze čistými pitnými destilátmi - bielymi alkoholmi.

4) UVEDOMELÁ IZOLÁCIA A PRESUNY POČAS NASLEDUJÚCICH DNÍ

Zdržujte sa doma a vetrajte, rovnako sa aj prechádzajte na čerstvom vzduchu. Vonku tráviť čas v minimálnom počte a presúvajte sa tak, aby ste "rozpúšťali dav" - teda prechádzajte sa PEŠO na menej zaľudnených miestach. Nevychádzajte na prechádzky za účelom trávenia času v uzavretých, aj keď väčších priestoroch (nákupné centrá, malé parky, zaľudnené priestranstvá. Ak používate auto, odvezte sa, vrámci skupiny, ktorá žije v jednej domácnosti na menej zaľudnené miesta a prechádzajte sa na priamom Slnku minimálne 30 minút. Mimo existenčných situácií necestujte a nepresúvajte sa vlakmi, autobusmi a lietadlami. Vyhýbajte sa MHD.

5) NAKUPUJTE OSOBITNE. V PRÍPADE RODIČOV DETÍ - AK SA TO DÁ URČIŤ, NECH NAKUPUJE TEN RODIČ, KTORÝ JE S DEŤMI MENEJ ČASTO. AK JE TO MOŽNÉ AUTOM, ALEBO PEŠO.

5) NECESTUJTE DO OHROZENÝCH OBLASTÍ

6) RODIČIA DETÍ - V NASLEDUJÚCE DNI NEVYSTAVUJTE SENIOROV V RODINE A RIZIKOVÉ SKUPINY KONTAKTU S DEŤMI RESP. VNÚČATAMI, ROVNAKO TAK SA MIMO NUTNÝCH PRÍPADOV NEKONTAKTUJTE SO SENIORMI A RIZIKOVÝMI SKUPINAMI VŠEOBECNE VY OSOBNÉ.

Novorodenci, batolaťatá, kojenci, predškolské a školské deti a teenageri majú agresívnejšie reagujúcu imunitu na podnety - sú vo vývoji, čo znamená, že ak sa aj nakazia, vo väčšine prípadov fungujú ako tzv. efektívni asymptomatickí prenášači. Sami o sebe sa s nákazou vyrovnávajú výborne a úplne bez, alebo iba s nenápadnými až miernymi príznakmi, v kontakte s rizikovým pacientom sú ale vysoko infekční. Rovnaký princíp platí aj pre bezdetných ľudí vo veku od cca 20-35 rokov, aj keď v tejto skupine sa príznaky už zhmotňujú viditeľnejšie, hoci môžu ostávať skryté.

7) AK ŽIJETE V DOMÁCNOSTI S OSOBAMI VO VEKU 20-39 ROKOV ALEBO STE OSOBA VO VEKU 20- 39 ROKOV. Pre kontakt so seniormi a rizikové skupiny platia tie isté pravidlá. Pre nich, aj pre vás.

8) ŽIVOČÍŠNE BIELKOVINY - MASO A VAJÍČKA NECHAJTE PREJŠŤ BODOM VARU. DODRŽUJTE HYGIENU RÚK PRI MANIPULÁCIÍ S POTRAVINAMI.

9) KONZUMUJTE PROBIOTIKÁ acidofilné produkty s Lactobacillom, kyslá kapusta, ovčia bryndza, jogurty. **ZVÝŠTE PRÍJEM OVOCIA A ZNÍŽTE PRÍJEM JEDNODUCHÝCH CUKROV.**

10) AK SA CÍTITE CHORÍ, ROZLIŠUJTE PRÍZNAKY. LEKÁRA KONTAKTUJTE TELEFONICKY, OSTAŇTE DOMA A ČAKAJTE NA POKYNY. NIKOHO Z DOMÁCNOSTI NEPRESÚVAJTE NA INÉ MIESTO.

Ochorenie zasahuje dolné dýchacie cesty. Suchý, zadúšavý, dráždivý kašeľ bez hlienov. Bolesti hlavy, kĺbov a svalov, celková vyčerpanosť, pocit ťažoby a pichania na hrudníku, pocit tzv. "nedostatočného nádychu". Teplota na hranici, alebo tesne za hranicou 38 stupňov, ale rovnako aj vysoko za hranicou 38-mich stupňov, V KOMBINÁCIÍ s kašľom a zvyškom uvedených príznakov. Nádcha, bolesti prínosových dutín, hlieny v nose, aj keď s bolesťou v hrdle, s najväčšou ou pravdepodobnosťou nie je COVID-19.

11) NEZATAJUJTE AKÉKOLIEK DETAILY O VAŠOM ZDRAVOTNOM STAVE A CESTOVATELSKEJ ANAMNÉZE, ROVNAKO O KTOROMKOLIEK PRÍBUZNOM A AKOMKOLIEK ČLENOVI VAŠEJ DOMÁCNOSTI.

Vzhľadom na nejasnú a doteraz nešpecifikovanú infekčnosť počas inkubačnej doby, je relevantný čas, ktorý zohráva úlohu v cestovateľskej anamnéze hlavne, ale nielen pre destináciu severné Taliansko celý február a vyššie. Ak spĺňate obe podmienky, zdržiavajte sa nasledujúcich 14 dní prevažne doma. Ak sa začnete cítiť chorí, riadte sa bodmi 10,11 a 13

12) RACIONÁLNE SA ZÁSOBUJTE. MYSLITE NA TO, ŽE VYKUPOVANÍM ZÁSOB VYHÁŇATE DO PRIESTORU OBCHODOV VAČŠIE MNOŽSTVO POTENCIÁLNYCH HOSTITEĽOV, KTORÍ BUDÚ CIRKULOVAŤ VO VIACERÝCH OBCHODOCH PO DLHŠIU DOBU. RIZIKOVÝM SKUPINÁM A SENIOROM SŤAŽUJETE SITUÁCIU A POTENCIÁLNE IM TAK VYTVÁRATE PODMIENKY NA TO, ABY SA VYČERPALI A ZVÝŠILI SI TAK RIZIKO INFIKOVANIA SA. A NÁSLEDNE TEDA AJ RIZIKO INFIKOVANIA ĎALŠÍCH NAKUPUJÚCICH - VÁS.

13) NEPODLIEHAJTE STRACHU. PRI TOMTO VÍRUSE FIGURUJE VIACERO NEZNÁMYCH, ALE JEDINÝ SPOSOB, AKÝM ICH ELIMINOVAŤ, JE ANALYZOVAŤ SITUÁCIU. ANALYZOVAŤ SITUÁCIU JE MOŽNÉ, LEN AK SA NEŠÍRI PANIKA A LABORATÓRIA MAJÚ DOSTATOK ČASU IZOLOVAŤ CELÚ GENETICKÚ ŠTRUKTÚRU VÍRUSU V ŠTÁDIU, KEDY SA NEPREMNOŽIA JEHO HOSTITELIA = ZNIŽUJEME TAK JEHO SCHOPNOSŤ ADAPTOVAŤ SA = MUTOVAŤ.

14) UPOKOJUJTE A INŠTRUUJTE PRAVIDELNE TELEFONICKY SENIOROV A RIZIKOVÉ SKUPINY V RÁMCI VAŠEJ RODINY, A PODĽA MOŽNOSTÍ, AJ VRÁMCI OKRUHU SVOJICH ZNÁMYCH. BUĎTE ZDROJOM INFORMÁCIÍ PRE TÝCH, KTORÍ ICH POTREBUJÚ POČUŤ.

11.03.2020

Text bol vytvorený odborníkmi pracujúcimi v diagnostických laboratóriách v Bratislave, medializovaný Jánom Levoslavom Benčíkom.

Pre potreby obce upravil MUDr. Kulkovský Milan