

## **Zadbaj o zdrowie swoje i innych.**

### **W święta pozostań w domu**

Przed nami Święta Wielkiej Nocy. Jest to czas, który każdy z nas od lat spędza wizytując bliskich. Tegoroczne święta będą jednak inne od dotychczasowych. Ministerstwo Zdrowia apeluje bowiem o niepodróżowanie w tych dniach, ponieważ liczba zakażonych w Polsce może znacznie wzrosnąć.

Jak podaje WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) na świecie jest już ponad milion trzysta tysięcy zdiagnozowanych przypadków zachorowań na COVID-19. Śmiertelność jest znaczna, bowiem wynosi aż ponad 4%. Jest to wirus, który przenosi się z człowieka na człowieka w bardzo łatwy sposób. **Do jego rozpowszechniania dochodzi** nie tylko poprzez kaszel, czy kichanie, ale **poprzez samo mówienie**, w trakcie którego emitowane są drobne kropelki z cząsteczkami wirusa. Wystarczy zatem prowadzenie bezpośredniej konwersacji z kimś zakażonym nie zachowując środków bezpieczeństwa, by samemu ulec zakażeniu. Dodajmy, że nie wystarczy jedynie założyć maseczkę na twarz (ta nie chroni nas przed zarażeniem, ale uniemożliwia zarażenie innych, kiedy sami jesteśmy chorzy). Musielibyśmy założyć na siebie sprzęt medyczny, w jaki ubrane są medycy pracujący przy osobach zakażonych. Pamiętajmy, że do wirus COVID-19 może wtargnąć do naszego organizmu nawet przez oczy (maseczka oczu przecież nie zakrywa).

Najtrudniejsze w walce z koronawirusem jest to, że często przebiega on bezobjawowo, co nie oznacza, że zarażamy innych. Istnieją również dane wskazujące, iż osoba zakażona może zarażać już na 2/3 dni przed pojawieniem się objawów. Taka osoba nie ma choroby zarysowanej na twarzy, zatem nie wiemy, że jest chora, a jednak chodzi i zaraża innych. Wskazuje się, iż to właśnie osoby młode chorują bezobjawowo mogąc jednocześnie zarażać. Najciężej zakażenie koronawirusem przechodzą osoby starsze, dla których zarażenie to może zakończyć się śmiercią. Aby sobie to uzmysłwić wystarczy tylko spojrzeć na średnią wieku wszystkich zgonów na COVID-19.

Zaleca się zatem, by ludzie nie odwiedzali się w czasie pandemii (epidemia obejmująca znaczny obszar, w tym przypadku cały świat), bowiem stanowimy zagrożenie dla swoich bliskich, a zwłaszcza dla osób starszych. Pamiętajmy, że walka z koronawirusem nie jest walką równą. Jest to walka z czymś, czego do końca nie znamy. Nie wiemy wiele na temat tego wirusa, dlatego też nie jesteśmy w stanie uratować wszystkich żyć ludzkich. Nie mamy póki co ani lekarstwa, ani szczepionki na COVID-19. **Naszą jedyną bronią w tej walce jest unikanie bezpośrednich kontaktów z innymi !!!** oraz zachowanie higieny (o czym w następnym wykładzie).

Pamiętaj- chroń siebie i innych! Zostań w domu w te święta!!!