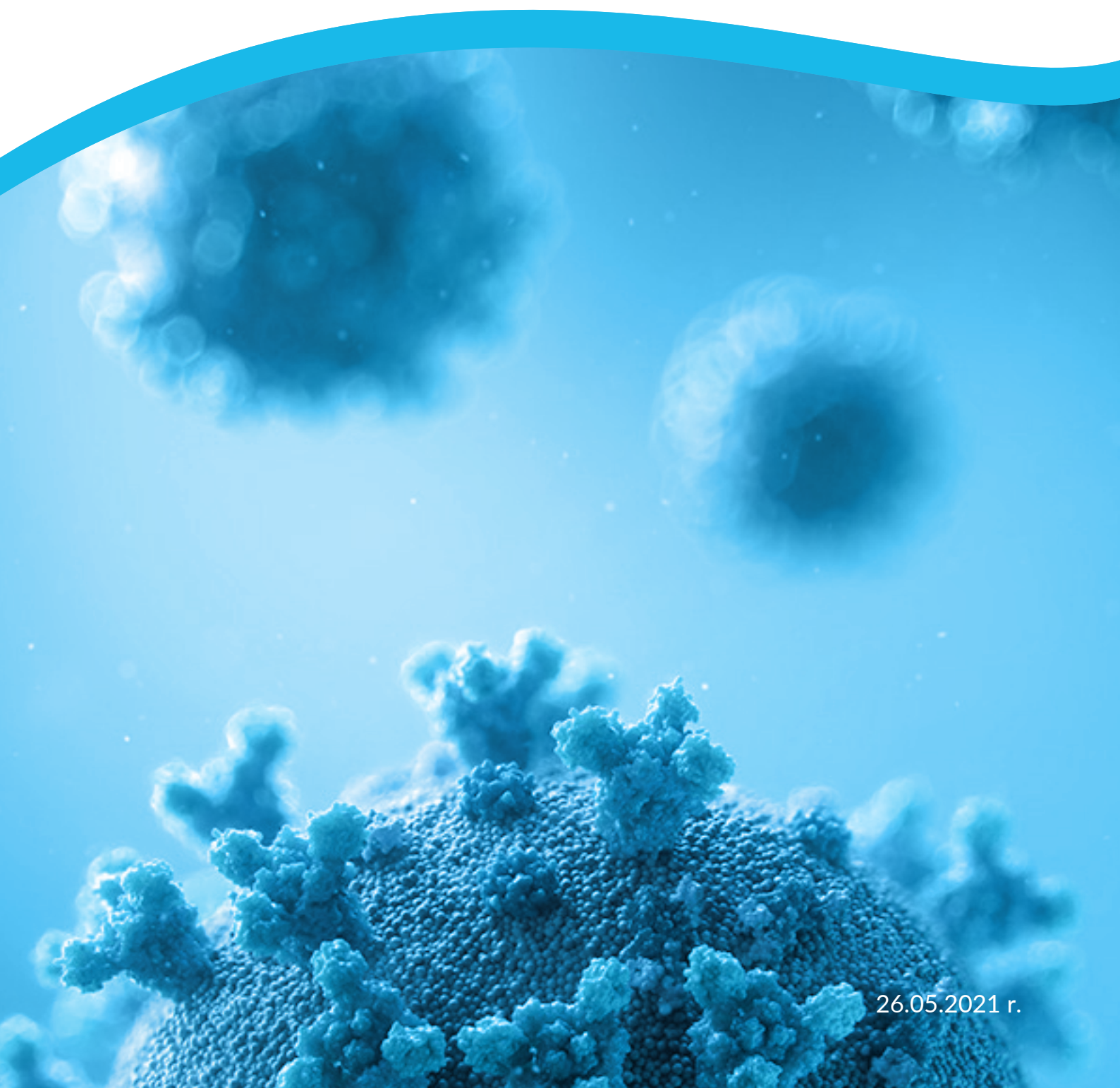
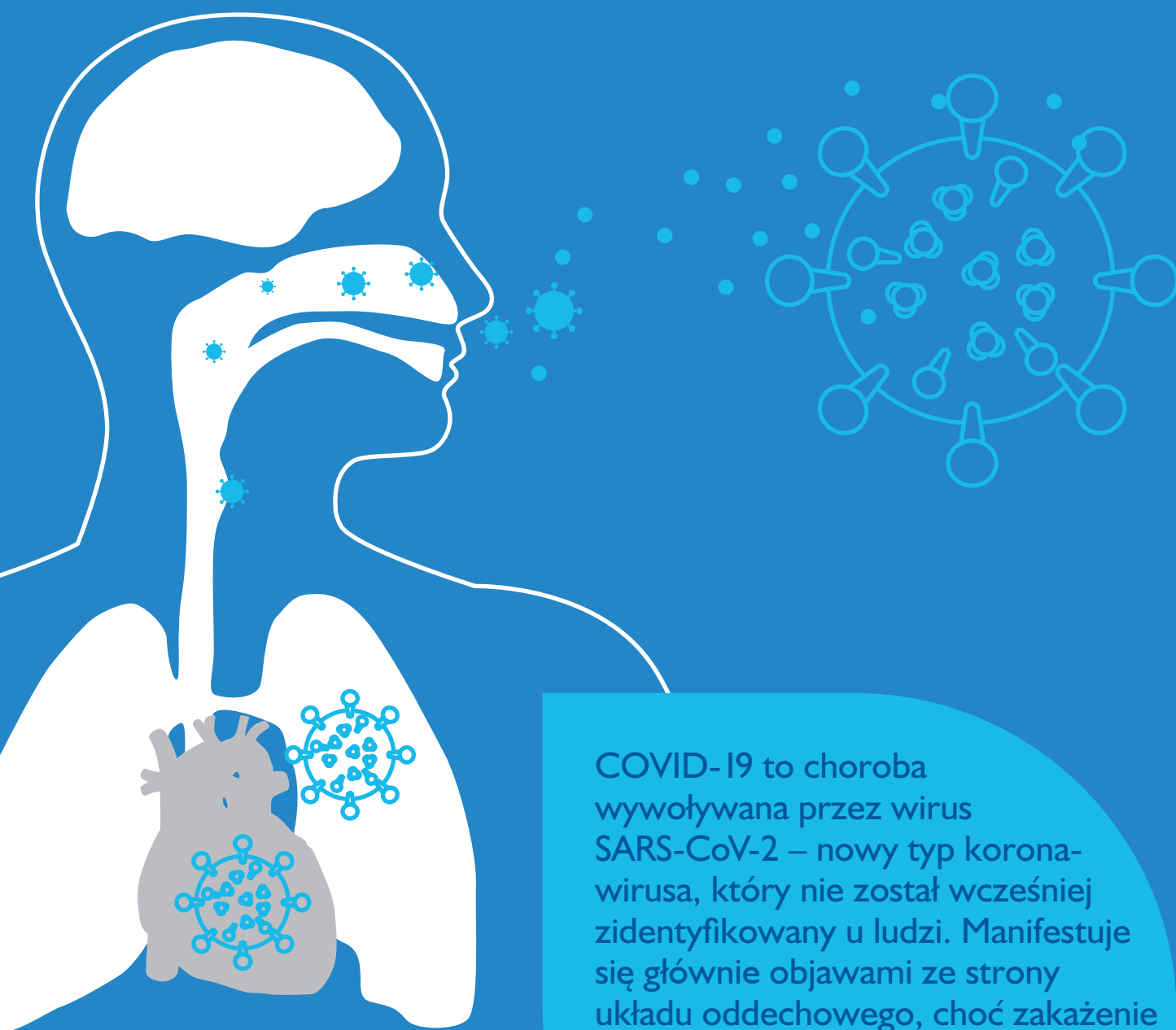


COVID-19

INFORMATOR



Co to jest COVID-19?



COVID-19 to choroba wywoływana przez wirus SARS-CoV-2 – nowy typ koronawirusa, który nie został wcześniej zidentyfikowany u ludzi. Manifestuje się głównie objawami ze strony układu oddechowego, choć zakażenie może przebiegać też bezobjawowo. Koronawirusy krążą wśród zwierząt lub w populacji ludzkiej. Mutacja wirusa umożliwia w niektórych wypadkach przełamanie bariery międzygatunkowej.

Jak można zarazić się koronawirusem?



Wirus przenosi się z człowieka na człowieka, głównie drogą kropelkową (gdy ludzie kichają, kaszlą lub w wydychanym powietrzu podczas mówienia).



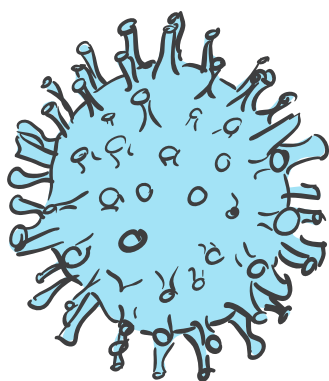
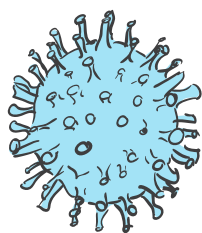
Do zakażenia może dojść także przez bliski kontakt z chorym (np. przytulanie, dzielenie się przedmiotami osobistymi czy jedzenie z jednego naczynia).



Istnieje prawdopodobieństwo zakażenia się poprzez dotykание powierzchni, na których znajduje się wirus (i kontakt skażonymi dłońmi z twarzą).



Uściśnięcie dłoni z osobą chorą na COVID-19 stwarza też ryzyko zakażenia.



Szacuje się, że średnio jedna zakażona osoba zarazi 1–2 kolejne. Okres od zakażenia do pojawienia się pierwszych objawów wynosi 1–14 dni, średnio 5 dni.

Jakie są objawy infekcji SARS-CoV-2?

WIRUS SARS-CoV-2 MOŻE POWODOWAĆ TAKIE OBJAWY, JAK:

- gorączka (>38°C)
- suchy kaszel
- trudności w oddychaniu/duszność
- zmęczenie

U niektórych mogą również wystąpić:

- objawy ze strony układu pokarmowego (np. nudności, wymioty, biegunka),
- objawy ze strony układu oddechowego (np. katar, zatłakany nos, ból gardła)
- ból mięśni i/lub stawów
- zaburzenia lub utrata węchu i/lub smaku

Początkowo objawy są łagodne, ich nasilenie narasta w czasie. W poważnych przypadkach rozwijają się:

- ciężkie zapalenie płuc
- zespół ostrej niewydolności oddechowej
- wstrząs septyczny
- posocznica

NAJCZĘSTSZE OBJAWY
COVID-19 TO:

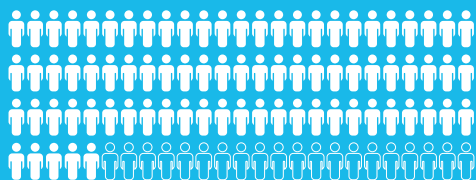
GORĄCZKA

**SUCHY
KASZEL**

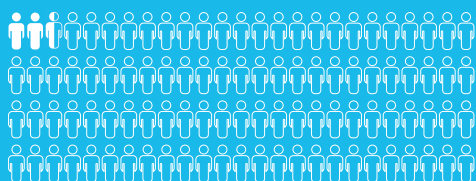
ZMĘCZENIE

PODOBIENSTWA	COVID-19 oraz GRYPA	
OBJAWY	gorączka, dreszcze/stan podgorączkowy, kaszel, trudności z oddychaniem/skrócenie oddechu, zmęczenie, ból gardła, katar, ból mięśni/stawów, ból głowy, u niektórych również wymioty i biegunka (częściej u dzieci)	
OKRES ZAKAŹNOŚCI	osoby zakażone mogą zakażać innych przynajmniej 1 dzień przed pojawieniem się objawów	
DROGA ZAKAŻENIA	obie choroby są przenoszone drogą kropelkową (kontakt człowiek-człowiek)	
POWIKŁANIA	zapalenie płuc, niewydolność płuc, ARDS (zespół ostrej niewydolności oddechowej), sepsa, zawał serca lub udar, niewydolność wielonarządowa, zaostrzenie się współistniejących chorób przewlekłych (w tym płuc, serca, układu nerwowego i cukrzycy), wtórne infekcje bakteryjne	
GRUPY RYZYKA CIĘŻKIEGO PRZEBIEGU	osoby starsze, osoby z obniżoną odpornością, kobiety w ciąży, osoby z pewnymi chorobami współistniejącymi – płuc, serca, cukrzycą, choroby nerek	
SZCZEPIONKA	dostępna	
LEKI	dostępne	
RÓŻNICE	COVID-19	GRYPA
OBJAWY	zaburzenia smaku i/lub węchu	-
CZAS DO WYSTĄPIENIA OBJAWÓW	dłuższy – zwykle 5 dni od zakażenia, ale mogą wystąpić również już 2. dnia lub dopiero 14. dnia	krótszy – zwykle objawy pojawiają się w okresie 1-4 dni od zakażenia
ZAKAŹNOŚĆ	zwykle 1-2 dni przed pojawieniem się objawów, ale dłuższy okres zakaźności (do 10-12 dni od zakażenia)	zwykle 3-5 dni przed pojawieniem się objawów
DZIECI	chorują rzadziej niż dorośli	istotny czynnik zakaźności w społeczeństwie
POWIKŁANIA	- zakrzepy krwi w naczyniach żylnych i tętniczych płuc, serca, kończyn dolnych i mózgu, zmęczenie, duszność, kaszel, bóle mięśni, stawów, ból w klatce piersiowej, trudności z myśleniem, koncentracją, depresja, kołatanie serca, utrata węchu i/lub zaburzenia smaku, - u dzieci: pediatryczny wieloukładowy zespół zapalny związany z zakażeniem COVID-19 (PIMS-TS)	większość osób wraca do zdrowia w ciągu kilku dni do 2 tygodni, ale powikłania obejmują m.in.: zapalenie zatok i ucha środkowego, zapalenie mięśnia sercowego, mózgu i mięśni
GRUPY RYZYKA CIĘŻKIEGO PRZEBIEGU	osoby starsze, osoby z chorobami przewlekłymi: sercowo-naczyniowymi, układu oddechowego, cukrzycą, obniżoną odpornością, nadciśnieniem tętniczym, nowotworami	dzieci, osoby z chorobami przewlekłymi (w tym: układu oddechowego, krążenia, hormonalnego, nerwowego)

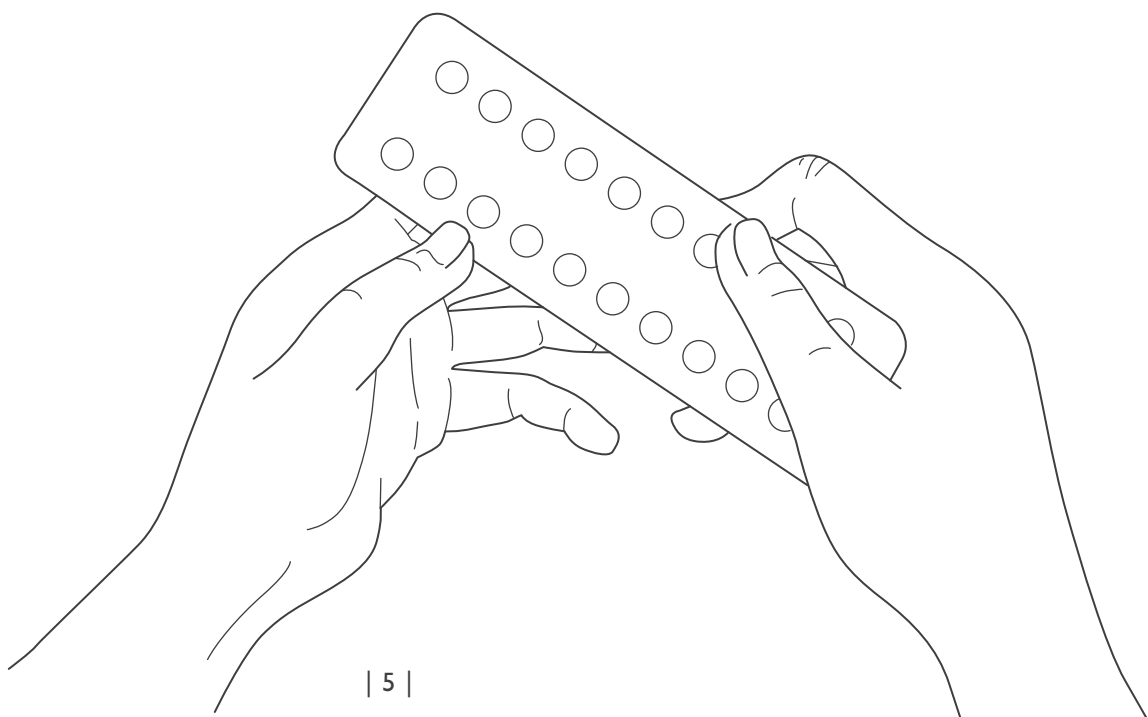
Jak ciężka jest infekcja COVID-19?



U ponad **80%** pacjentów przebieg choroby jest łagodny. Nie potrzebują oni hospitalizacji.



Szacuje się, że śmiertelność dla COVID-19 wynosi około **26 na 1 000** zdiagnozowanych osób.



Grupy ryzyka

NARAŻONE NA WYSTĄPIENIE CIĘŻKICH OBJAWÓW CHOROBY SĄ SZCZEGÓLNICIE:

- osoby **starsze** (od 60. r.ż.)
- osoby o **obniżonej odporności**
- osoby z pewnymi **chorobami współistniejącymi**
(np. choroby układu krążenia, cukrzyca, przewlekłe choroby układu oddechowego, nadciśnienie tętnicze, otyłość i nowotwory)



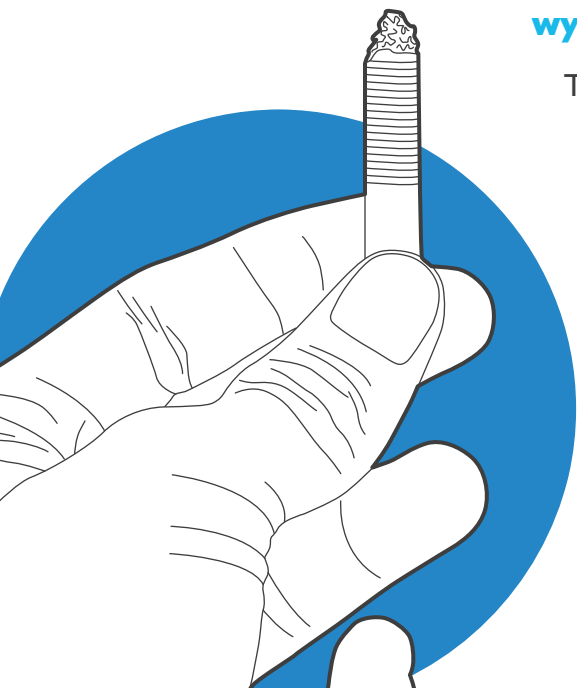
COVID-19 a palenie papierosów

Szacuje się, że osoby palące papierosy są obarczone nawet **14-krotnie wyższym ryzykiem rozwoju ciężkiej postaci COVID-19.**

To dlatego, że wirus SARS CoV-2 atakuje układ oddechowy, a palenie tytoniu uszkadza drogi oddechowe i płuca.

Osoby palące mogą się też łatwiej zarazić.

Wynika to z powtarzalnych ruchów dłoni w kierunku ust, przez co łatwiej o przeniesienie wirusa do dróg oddechowych.



Kobiety w ciąży i dzieci

KOBIETY W CIĄŻY

Dostępne dowody wskazują, że kobiety ciężarne z COVID-19 (objawowym zakażeniem SARS-CoV-2)

są w grupie ryzyka ciężkiego przebiegu w porównaniu z równieśniczkami niebędącymi w ciąży.



DZIECI

Choroba u dzieci wydaje się być stosunkowo łagodna.

Dzieci stanowią 5,5-7 proc. wszystkich przypadków COVID-19 w UE/UK. Ciężki przebieg występuje rzadziej niż u dorosłych, ale nawet kilka tygodni po zachorowaniu może rozwinąć się wieloukładowy zespół zapalny związany z COVID-19 (PIMS-TS)

Objawy COVID-19 u dzieci

Są mniej specyficzne niż u dorosłych.

NAJCZĘSTSZE OBJAWY COVID-19 U DZIECI TO:



kaszel



gorączka



katar,
osłabienie



Gorączka jest zwykle **niższa** niż u osób dorosłych (do **37,5°C**) i występuje **krócej**.

W Chinach odnotowano częściej **bezobjawowy przebieg COVID-19** u dzieci niż u dorosłych.

OBJAWY COVID-19 U DZIECI

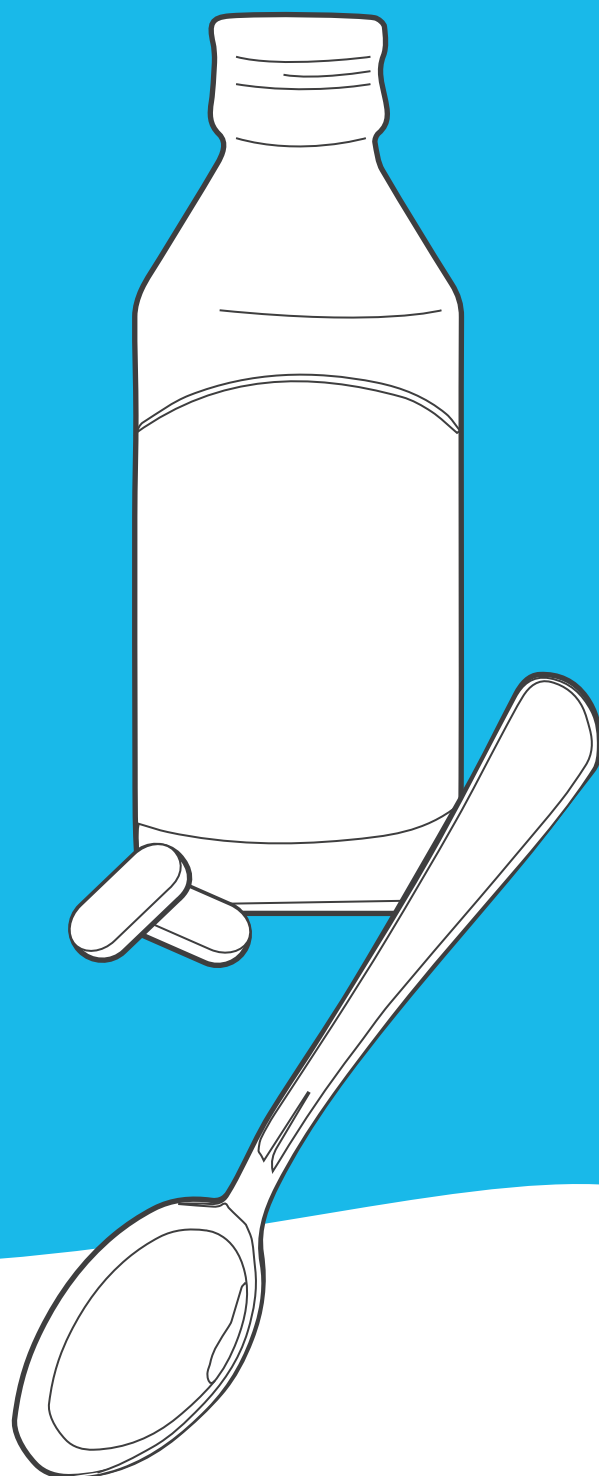
OBJAW	CZĘSTOŚĆ WYSTĘPOWANIA U DZIECI	
	Podsumowanie 131 badań (64% proc. danych z Chin, do 14.05.2020 r., 7780 dzieci COVID+)	Badanie polskie (do 19.08.2020 r., 163 dzieci COVID+)
GORĄCZKA	59,1%	30%
KASZEL	55,9%	23%
KATAR	20%	17%
OSŁABIENIE	18,7%	12%
BÓL GARDŁA	18,2%	9%
BEZ OBJAWÓW	19,3%	37%
DUSZNOŚĆ	11,7%	4%
STAN PODGORĄCZKOWY	nie raportowano	15%
BÓL GŁOWY	4,3%	9%
UTRATA WĘCHU I/LUB SMAKU	nie raportowano	9%
BIEGUNKA, BÓL BRZUCHA	6,5%	7%
NUDNOŚCI, WYMIOTY	5,4%	4%
WYSYPKA	0,25%	2%

Czy istnieją leki zapobiegające lub leczące COVID-19?

U osób z łagodnym przebiegiem COVID-19 stosuje się **leczenie objawowe**.

Pracownicy służby zdrowia leczą objawy kliniczne występujące u zakażonych pacjentów podobnie jak leczy się inne infekcje dróg oddechowych, np. gorączkę **lekami przeciwgorączkowymi z paracetamolem**.

Osoby z ciężkim przebiegiem COVID-19 wymagają leczenia szpitalnego (w tym m.in. **leczenia przeciwwirusowego, zarządzania płynami, tlenoterapii**).



Podejrzewam u siebie objawy COVID-19 lub miałem bliski kontakt z osobą chorą na COVID-19

CO MAM ROBIĆ?



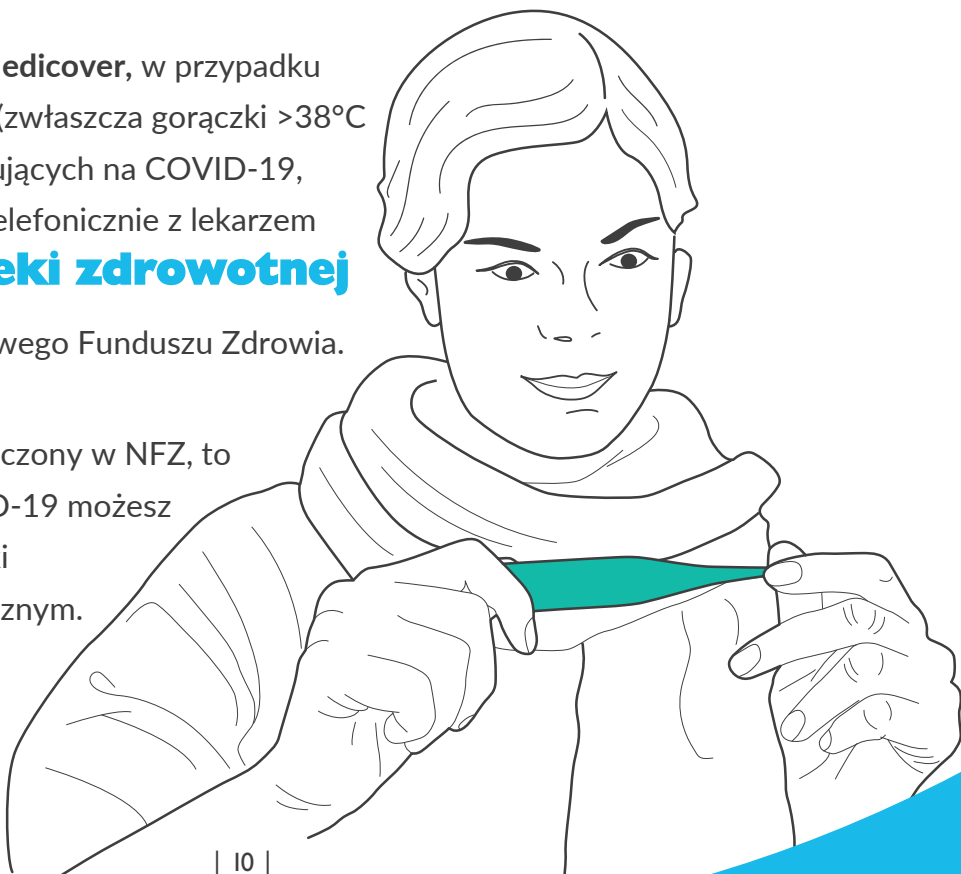
Bezwzględnie zostań w domu i skontaktuj się telefonicznie z lekarzem z Telefonicznej Porady Medycznej 500 900 510 lub umów telefon od lekarza poprzez Medicover OnLine (www.medicover.pl/mol/).
Zadzwoń na infolinię NFZ, dotyczącą postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem: 800 190 590

Jeżeli **pojawiają się objawy alarmowe**, czyli utrzymująca się gorączka powyżej 39°C, duszność, ból w klatce piersiowej, wybroczyny na skórze, niezwłocznie skontaktuj się z **HotLine Medicover** (pod numerem **500 900 999**) lub z pogotowiem ratunkowym (pod numerem **112**).

Jeżeli nie jesteś pacjentem Medicover, w przypadku pojawienia się ww. objawów (zwłaszcza gorączki >38°C i kaszlu lub duszności) wskazujących na COVID-19, skontaktuj się niezwłocznie telefonicznie z lekarzem **podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)** w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.

Nawet jeśli nie jesteś ubezpieczony w NFZ, to w związku z pandemią COVID-19 możesz **bezpłatnie** skorzystać z opieki zdrowotnej w sektorze publicznym.

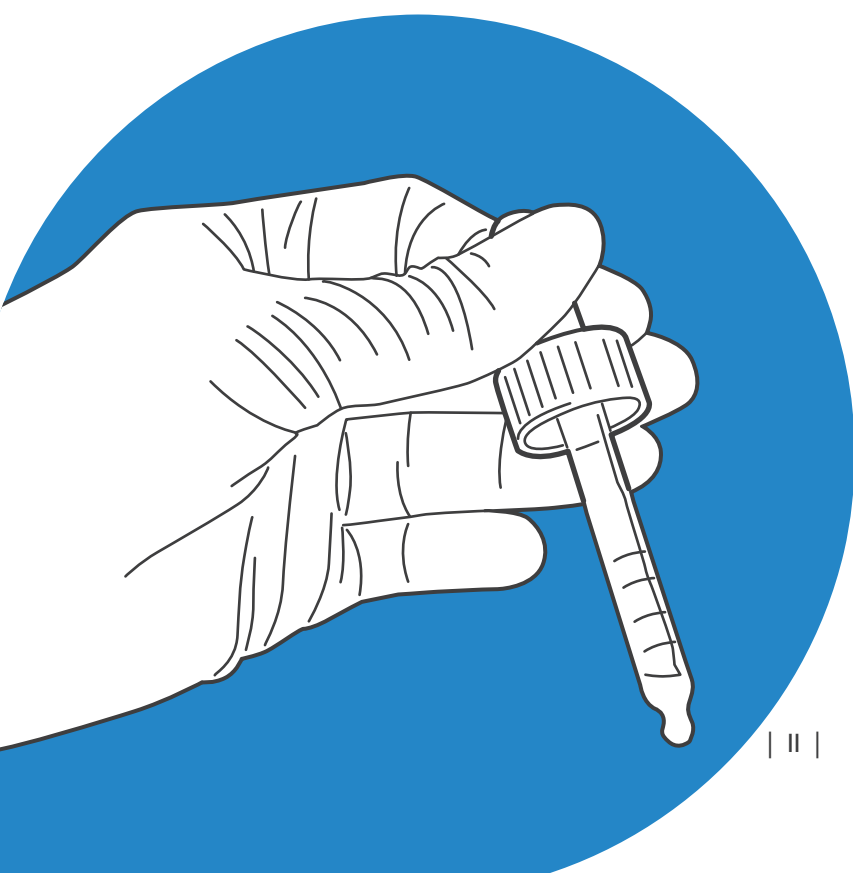
Unikaj transportu publicznego i dużych skupisk ludzi.



Gdzie mogę zrobić test?

Obecnie na rynku istnieje możliwość komercyjnego wykonania testów w kierunku potwierdzenia zakażenia SARS-CoV-2 (testy RT-PCR i RT-LAMB oraz antygenowe) oraz **przebytej infekcji** (oznaczenie przeciwciał anty-SARS-CoV-2 w klasach IgG, IgM i IgG/IgM).

Jeśli podejrzewasz u siebie objawy COVID-19 lub miałeś bliski kontakt z osobą zakażoną, **skontaktuj się z lekarzem.**



Informacje, w jaki sposób postępować oraz odpowiednie numery telefonów, znajdziesz na stronie 10.

Jak mogę uniknąć infekcji?



Szczepienie chroni przed zachorowaniem, ciężkim przebiegiem i powikłaniami COVID-19



prawidłowo i często myj ręce wodą z mydłem lub zdezynfekuj je płynem na bazie alkoholu (co najmniej 60%)



unikaj dotykania dłońmi oczu, nosa i ust



często myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe (np. klamki) z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego



zachowaj bezpieczną odległość – co najmniej 1,5 metra od osoby chorej



nie korzystaj z telefonu podczas spożywania posiłków i regularnie go dezynfekuj (np. wilgotnymi chusteczkami ze środkiem dezynfekującym)



unikaj skupisk ludzkich



korzystaj ze sprawdzonych źródeł informacji o COVID-19



odżywiaj się zdrowo i spożywaj odpowiednią ilość płynów



przestrzegaj kwarantanny i innych zaleceń służb sanitarnych oraz personelu medycznego

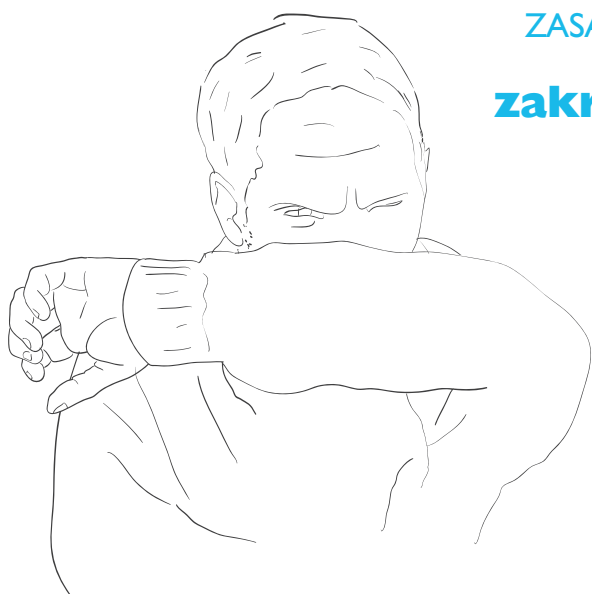


zastanij usta i nos podczas kichania i kaszlu przedramieniem lub chusteczką jednorazową (po użyciu wyrzuć ją do kosza)

ZASADY HIGIENY KASZLU

zakrywaj usta i nos

lub



• **zgiętym łokciem**



• **chusteczką jednorazową**

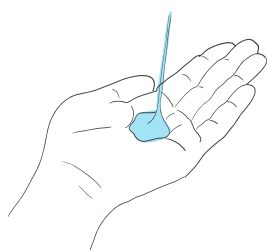


(którą po użyciu należy natychmiast wyrzucić do kosza)

Po kaszlu lub kichaniu należy umyć i zdezynfekować ręce. Zalecamy, aby w miarę możliwości zachować co najmniej 1,5 m odległości od osób, które kaszlą i kichają.

Jak należy myć ręce?

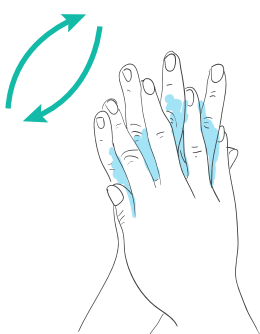
WEDŁUG WYTYCZNYCH WHO



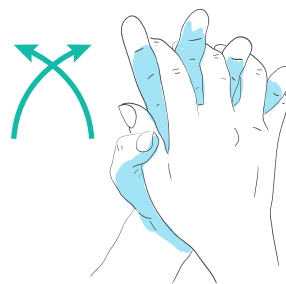
Na suchą skórę nabierz taką ilość preparatu, aby pokrywał w całości wewnętrzną powierzchnię dłoni.



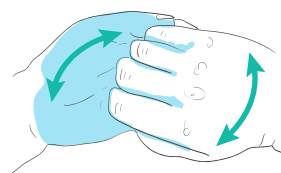
Rozprowadź preparat wcierając go w całe dłoń.



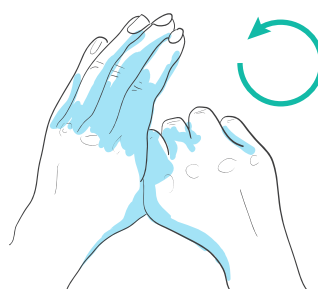
Rozprowadź preparat po zewnętrznych częściach dłoni (łącznie z nadgarstkami) przeplecionymi palcami.



Pocieraj wewnętrzne części dłoni z przeplecionymi palcami.



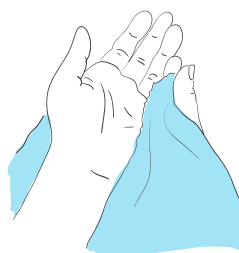
Złap palce obu dłoni i pocieraj przekręcając w bok tam i z powrotem.



Chwyć kciuk dłoni drugą ręką i wykonuj ruch obrotowy. Zamień ręce.



Dociśnij palce jednej dłoni do drugiej i wykonuj ruch obrotowy. Zamień ręce.



Po wyschnięciu Twoje ręce są bezpieczne.

Środki zapobiegawcze a ryzyko zakażenia SARS-CoV-2



Ryzyko zakażenia w porównaniu z brakiem danego środka

DYSTANS FIZYCZNY

odległość co najmniej 1 m - każdy dodatkowy metr odległości może zwiększyć efekt nawet 2-krotnie

przy stosowaniu dystansu fizycznego:
prawie 5-krotnie niższe ryzyko



MASKI

z filtrem lub bez

przy stosowaniu masek z filtrem lub bez:
ponad 5,5-krotnie niższe ryzyko



OCHRONA OCZU

przy stosowaniu ochrony oczu:
prawie 3-krotnie niższe ryzyko

Ryzyko zakażenia

odległość co najmniej 1 m **2,6%**

odległość mniejsza niż 1 m **12,8%**

z maską **3,1%**

bez maski **17,4%**

z ochroną oczu **5,5%**

bez ochrony oczu **16%**

- Żaden z wymienionych środków zapobiegawczych nie zapewnia całkowitej ochrony przed zakażeniem SARS-CoV-2 (nawet w połączeniu).
- Aby jeszcze bardziej ograniczyć ryzyko transmisji wirusa, należy pamiętać o stosowaniu innych środków zapobiegawczych takich jak częste mycie rąk wodą z mydłem.

Opracowano na podstawie: Chu D.K., Akl E.A., Duda S., i wsp.: Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis. Lancet, 2020; 395(10242): 1973-1987.

Przyjęcie szczepionki chroni przed zachorowaniem na COVID-19 w:
95% przy Comirnaty, 94% przy COVID-19 Vaccine Moderna, od 66,9 do 100% (w zależności od wieku) przy COVID-19 Vaccine Janssen i ok. 60% w przypadku COVID-19 Vaccine AstraZeneca
oraz chroni przed ciężkim przebiegiem choroby i powikłaniami.

W UNIKANIU ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM I ZAPOBIEGANIU JEGO ROZPRZESTRZENIANIU WAŻNE SĄ PRZED E WSZYSTKIM:

- dokładne mycie rąk wodą z mydłem co najmniej 20-30 sekund oraz używanie żelów antybakteryjnych na bazie alkoholu (minimum 60%)
- przestrzeganie zasad higieny kichania i kaszlu; nie zasłaniaj twarzy dłońmi – użyj chusteczki jednorazowej (wyrzucić tuż po użyciu) lub zasłoń nos i usta zgiętym łokciem; następnie umyj lub zdezynfekuj dłonie
- powstrzymywanie się przed dotykiem swojej twarzy
- zachowanie co najmniej 1,5 m dystansu od osób z objawami choroby (np. kaszel, katar)

Obecnie (stan na 26.05.2021 r.) istnieje obowiązek zakrywania nosa i ust w przestrzeni zamkniętej, np. urzędach, sklepach, środkach komunikacji miejskiej. W przestrzeni otwartej nie trzeba nosić maseczki, chyba że nie jest zachowana odległość przynajmniej 1,5 metra od drugiej osoby.

Pamiętaj, że nieprawidłowe używanie maseczki np. wielokrotne używanie tych samych masek, może nawet zwiększyć ryzyko infekcji. Jeśli posiadasz maskę bawełnianą pamiętaj, aby po każdorazowym użyciu wyprać ją najlepiej w temp. 60 st.

Dostępne szczepionki przeciwko wirusowi

Obecnie są już w Europie zarejestrowane szczepionki przeciwko COVID-19.

W Polsce aktualnie (stan na 21.04.2021 r.) zarejestrowane są cztery szczepionki:

- Comirnaty firmy Pfizer/BioNTech,
- COVID-19 Vaccine Moderna,
- COVID-19 Vaccine AstraZeneca (obecna nazwa Vaxzevria),
- COVID-19 Vaccine Janssen.

**Czy jestem
chroniony przed
COVID-19, gdy byłem
szczepiony przeciw
grypie w tym roku?**

Wirus grypy i wirus wywołujący COVID-19 to dwa różne wirusy, dlatego szczepionka przeciw grypie sezonowej nie chroni przed COVID-19.

COVID-19 i kontakt z żywnością

Naukowcy cały czas monitorują, w jaki sposób rozprzestrzenia się wirus. **Nie ma dowodów wskazujących na to, że żywność jest prawdopodobną drogą transmisji wirusa SARS-CoV-2.**

JAK ROBIĆ ZAKUPY SPOŻYWCZE PODCZAS PANDEMII?



Zrób listę zakupów.



Zachowaj odstęp w kolejkach – optymalnie 1,5 m. Unikaj dużych skupisk ludzi, a jeżeli możesz zrobić je online, skorzystaj z tej możliwości.



Noś maseczkę – w sklepie, jak i w innych przestrzeniach zamkniętych, obowiązuje zakrywanie nosa i ust.



Preferuj korzystanie z kart płatniczych i płatności elektronicznych.



Nie przebieraj i nie dotykaj żywności, która jest przeznaczona do spożycia bez mycia, albo bez obróbki termicznej – np. pieczywa, wyrobów cukierniczych, warzyw i owoców.



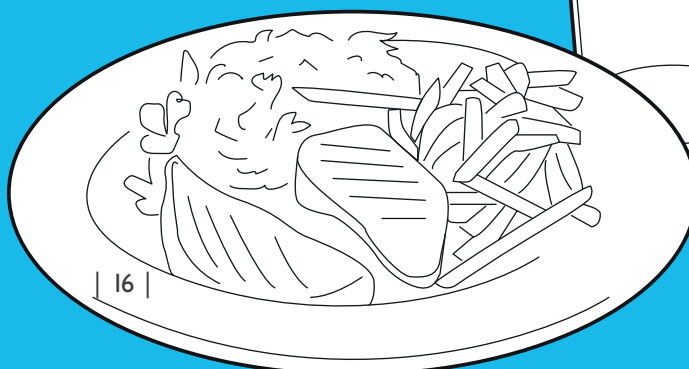
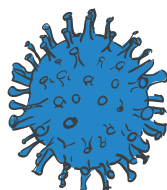
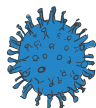
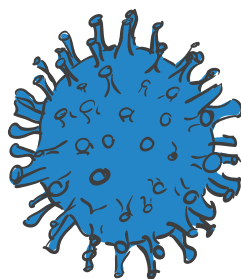
Unikaj podczas zakupów dotykania oczu, nosa i ust.



Koronawirus nie namnaża się na powierzchni opakowań żywności – zachowują tę zdolność tylko w organizmach człowieka lub zwierzęcia, dlatego nie musisz dezynfekować opakowań, ale umyj ręce po rozpakowaniu zakupów i przed posiłkiem.



W domu umyj warzywa i owoce, a następnie wysusz je lub zostaw do wyschnięcia. Mięso, drób i jaja zawsze powinny być poddane obróbce termicznej w temp. 70°C – koronawirusy oraz inne wirusy i bakterie giną w temperaturze 70°C.

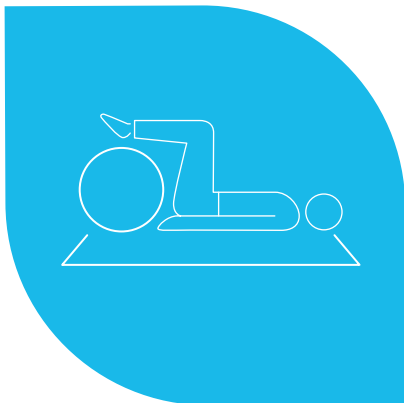


Jak sobie radzić podczas epidemii?

JAK ZAPANOWAĆ NAD EMOCJAMI I DBAĆ O SWOJE ZDROWIE, KIEDY ZOSTAJEMY W DOMU?



przestrzegaj zasad higieny



pamiętaj o ćwiczeniach



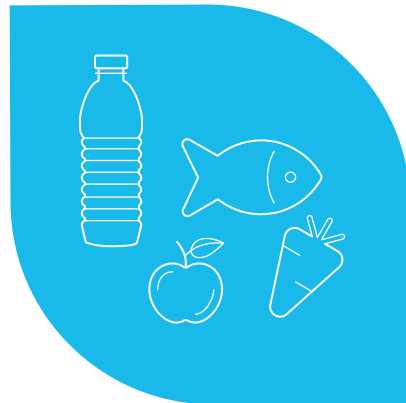
rób rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność



zadbaj o regularny sen



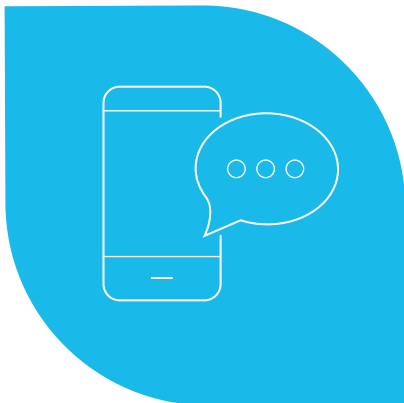
bądź cierpliwy dla pozostałych domowników



odżywiaj się zdrowo



znajdź wiarygodne źródło informacji, np. GIS, WHO czy Medcover.pl, ale nie oglądaj obsesyjnie wiadomości

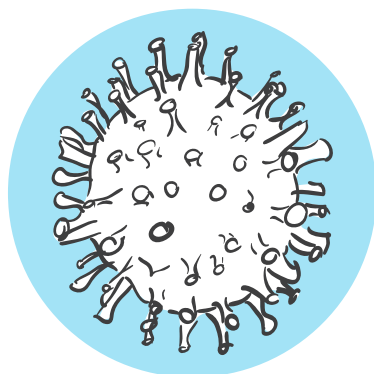
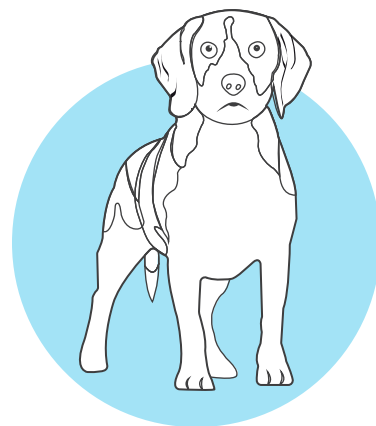


rozmawiaj z bliskimi (przez telefon albo internetowe komunikatory), nie bój się im powiedzieć o swoim niepokoju

COVID-19 – Fakty i mity

Czy psy i koty przenoszą koronawirusa?

Brak jest dowodów, że zwierzęta domowe mogą przenosić koronawirusa SARS-CoV-2, który powoduje COVID-19. Ze względów higienicznych i zdrowotnych, należy jednak zawsze po pielęgnacji lub zabawie ze swoim pupilem myć ręce.



Czy koronawirus jest bardziej zakaźny od innych znanych nam wirusów?

Koronawirus jest bardzo zakaźny (jedna osoba zakaża nawet 12-18 zdrowych osób), bardziej zakaźny niż grypa sezonowa (tu 1 osoba zakaża średnio 1 osobę), ale daleko mu do zakaźności wirusów takich jak odra.

Czy picie alkoholu chroni przed wirusem?

Nie. Picie alkoholu nie chroni przed wirusem. Alkohol może obniżać odporność organizmu.

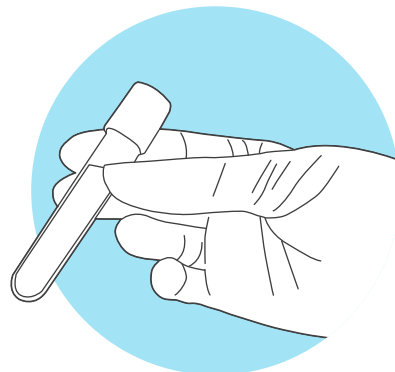


Czy częste picie wody zwalcza koronawirusa?

Nie. Aby ograniczyć ryzyko zakażenia, przestrzegaj zasad higieny i unikaj kontaktu z dużymi skupiskami ludzi.

Czy domowe testy kasetkowe na koronawirusa są wiarygodne?

Nie. Rekomendowanymi testami wykrywającymi koronawirusa są testy genetyczne oraz antygenowe.





JESTEŚMY Z WAMI!
RAZEM ZATRZYMAJMY
PANDEMIE

Jeżeli nie jesteś pacjentem Medicover skontaktuj się z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.

Nawet jeśli nie jesteś ubezpieczony w NFZ, w związku z pandemią COVID-19 osoby przebywające na terenie Polski mogą **bezpłatnie skorzystać z opieki zdrowotnej w sektorze publicznym.**

Jeżeli masz utrzymującą się gorączkę ($> 39^{\circ}\text{C}$), duszność, ból w klatce piersiowej i/ lub wybroczyny na skórze, niezwłocznie skontaktuj się z **HotLine Medicover**

500 900 999



lub z pogotowiem ratunkowym

112
999



WSZYSTKIE INFORMACJE O KORONAWIRUSIE



medicover.pl/koronawirus/



SARS-CoV-2 jest nowym koronawirusem, którego dopiero poznajemy, dlatego codziennie pojawiają się nowe doniesienia naukowców, klinicystów i instytucji państwowych. Specjalnie dla Was, abyście mogli korzystać z najbardziej aktualnych informacji, monitorujemy sytuację i aktualizujemy treści informatora na bieżąco.

MEDICOVER NA ŚWIECIE

Białoruś | Bułgaria | Gruzja | Niemcy | Węgry | Mołdawia | Polska | Rumunia | Serbia |
Szwecja | Turcja | Ukraina | Indie