

# Jakie środki zapobiegające rozprzestrzenianiu się koronawirusa obowiązują w Holandii?

Rząd Holandii wprowadził środki zapobiegające rozprzestrzenianiu się nowego koronawirusa (COVID-19).

- Dotyczy wszystkich mieszkańców Holandii: w przypadku kataru, kaszlu, bólu gardła lub gorączki należy pozostać w domu. Unikać kontaktów z innymi (zachować dystans społeczny). Ograniczyć wizyty u osób szczególnie narażonych na zakażenie. Skontaktować się z lekarzem tylko w przypadku nasilenia się objawów (temperatura powyżej 38 stopni Celsjusza i trudności z oddychaniem) wymagających interwencji lekarza.
- Mieszkańcy Holandii są proszeni o pracę z domu lub w różnych godzinach, jeżeli mają taką możliwość.
- Dotyczy osób zaliczanych do grupy ryzyka (osoby starsze i o osłabionym układzie odpornościowym): należy unikać dużych zgromadzeń i transportu publicznego. Wszyscy powinni ograniczyć wizyty u osób szczególnie narażonych na zakażenie.
- Mieszkańcy Holandii są proszeni o zachowanie dystansu 1,5 metra od innych osób, jeżeli jest to możliwe. Zasada ta obowiązuje również podczas zakupów spożywczych.
- Dotyczy pracowników służby zdrowia i sektorów o podstawowym znaczeniu: stoją Państwo przed ogromnym wyzwaniem. Należy pozostać w domu w przypadku wystąpienia objawów, w tym podwyższonej temperatury. W razie konieczności można skonsultować się z pracodawcą. Prosimy o nieopuszczanie kraju. Pod tym adresem znajduje się lista zawodów o kluczowym znaczeniu.
- Uczelnie wyższe i zawodowe (HBO) są proszone o prowadzenie zajęć online zamiast wykładów w dużych grupach.
- Zgromadzenia, w których uczestniczy powyżej 100 osób, zostały odwołane w całym kraju. Obejmuje to również działalność muzeów, sal koncertowych, teatrów, klubów sportowych i organizację zawodów sportowych.
- Szkoły i przedszkola będą nieczynne od poniedziałku 16 marca do poniedziałku 6 kwietnia. Dotyczy to szkół podstawowych, średnich ogólnokształcących oraz zawodowych.
- Dzieci, których rodzice są zatrudnieni w służbie zdrowia, policji, transporcie publicznym, straży pożarnej itp., będą miały zapewnioną opiekę szkolną i przedszkolną. Dzięki temu ich rodzice będą mogli pracować. W tym wypadku opieka jest bezpłatna. Pod tym adresem znajduje się lista grup zawodowych o szczególnym znaczeniu.
- Nauczyciele będą organizować nauczanie zdalne dla dzieci pozostających w domu, ze szczególnym uwzględnieniem uczniów najstarszych klas szkół średnich.
- Wszystkie lokale gastronomiczne będą zamknięte od godz. 18:00 w niedzielę 15 marca do poniedziałku 6 kwietnia.
- Kluby sportowe i fitness, sauny, agencje towarzyskie i coffee shopy będą zamknięte od godz. 18:00 w niedzielę 15 marca do poniedziałku 6 kwietnia.
- Zalecenia dotyczące podróży dla obywateli Holandii obowiązujące od 17 marca: w zbliżającym się okresie należy wyjeżdżać za granicę, o ile nie jest to absolutnie konieczne.



Translation of information from RIVM



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

## Czy dzieci mogą nadal bawić się na dworze z kolegami?

Z dostępnych danych wynika, że dzieci w niewielkim stopniu przyczyniają się do rozprzestrzeniania wirusa COVID-19. Dlatego też mogą bawić się z innymi dziećmi, jeżeli nie mają objawów typowych dla COVID-19, takich jak gorączka, katar lub kaszel. Należy unikać dużych grup.

## Czy dzieci znajdują się w grupie ryzyka COVID-19?

Do tej pory u dzieci prawie nigdy nie zaobserwowano objawów nowego koronawirusa. Dlatego dzieci nie są zaliczane do grupy ryzyka. Nie są one również uważane za istotne źródło infekcji.

## Czy szpitale w Holandii mają wystarczającą liczbę miejsc?

Środki wprowadzone 12 i 15 marca mają na celu ograniczenie rozprzestrzeniania się choroby. Powinny one umożliwić zapewnienie odpowiedniej liczby miejsc w szpitalach. Jeżeli wiele osób zachoruje w tym samym czasie, szpitale mogą nie mieć możliwości przyjęcia pacjentów w ciężkim stanie na oddział intensywnej opieki.

## Na czym polega odporność stadna?

Osoby, które przeszły infekcję COVID-19, zazwyczaj zyskują odporność na wirusa. Oznacza to, że taka osoba nie może zachorować ponownie. Im więcej osób uzyska odporność, tym mniejsze zagrożenie rozprzestrzenianiem się choroby. Zmniejsza to również prawdopodobieństwo zakażenia osób z grupy ryzyka. Odporność stadna stanowi zatem ochronę dla osób szczególnie narażonych.

## Czy podjęta 15 marca decyzja o zamknięciu szkół, kawiarni, restauracji i klubów sportowych przyniosła efekty?

Nowy koronawirus przenosi się z człowieka na człowieka. Jeśli jest mniej miejsc, w których gromadzi się wiele osób, choroba rozprzestrzenia się wolniej. Z tego względu Krajowy Instytut Zdrowia Publicznego i Środowiska (RIVM) wcześniej zalecił odwołanie dużych imprez. Zamknięcie kawiarni, restauracji i klubów sportowych dodatkowo ogranicza możliwości przenoszenia się wirusa.

## Dlaczego w Holandii nie wprowadzono zakazu opuszczania domu?

Całkowity zakaz wychodzenia z domu nie przynosi dodatkowych korzyści. Być może nowy koronawirus rozprzestrzeniałby się wolniej, ale jednocześnie nikt nie miałby możliwości zyskania odporności na niego. Ponieważ wirus rozprzestrzenia się na całym świecie, istnieje duże ryzyko, że po uchynieniu zakazu wiele osób zachoruje jednocześnie w krótkim czasie. Spowoduje to wystąpienie szczytu infekcji. Zakaz opuszczania domu może odsunąć w czasie moment, w którym wiele osób zachoruje jednocześnie, co jest niepożądane.



Translation of information from RIVM



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

## W jaki sposób można ograniczyć rozprzestrzenianie się choroby zakaźnej?

Rozprzestrzenianie się choroby zakaźnej można ograniczyć poprzez wczesne określenie źródła infekcji i osób, które miały kontakt z zakażonym. W przypadku każdego pacjenta Gminna Służba Zdrowia (GGD) sprawdza, kogo jeszcze mógł zarazić. Są to osoby, które miały kontakt z zakażonym. Te osoby muszą obserwować swój stan zdrowia i przekazywać informacje GGD. Gdy tylko wystąpią u nich objawy, są poddawane izolacji, a GGD sprawdza, z kim miały kontakt. W ten sposób można znacznie ograniczyć liczbę zakażeń. Nazywa się to ograniczeniem rozprzestrzeniania się.

## A co w sytuacji, gdy nie można już ograniczyć rozprzestrzeniania się choroby?

W przypadku niektórych chorób trudno jest kontrolować nowe przypadki zakażeń. Może to mieć wiele przyczyn, takich jak niezgłoszone kontakty, zbyt późne zgłaszanie się pacjentów lub zbyt duża liczba osób do obserwacji. W takiej sytuacji choroba w końcu się rozprzestrzeni. W tym momencie zmienia się podejście z kontrolowania na ograniczanie liczby pacjentów (łagodzenie skutków). Głównym celem łagodzenia skutków jest zmniejszenie liczby pacjentów w celu ograniczenia przeciążenia służby zdrowia.

## W jaki sposób można łagodzić skutki choroby zakaźnej?

Jeśli nie uda się ograniczyć rozprzestrzeniania się choroby, konieczne są działania na dużą skalę. Dotyczą one nie tylko zakażonych oraz osób, które miały z nimi kontakt, ale całej populacji. Ludzie powinni jak najmniej się ze sobą kontaktować, unikać kontaktów społecznych i pozostać w domu w przypadku zachorowania. Osoby, u których choroba przebiega łagodnie, powinny przebywać w domu aż do wyzdrowienia. Tylko chorzy z ciężkimi objawami lub innymi problemami zdrowotnymi powinni skontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu. Dzięki temu, że wszystkie osoby z objawami choroby pozostają w domu, ogranicza się jej rozprzestrzenianie. Ponieważ osoby przechodzące chorobę łagodnie nie są leczone, służba zdrowia może zająć się najbardziej potrzebującymi. Ten etap jest nazywany łagodzeniem skutków.

## Dlaczego nie można witać się uściskiem dłoni?

Wirusy, takie jak nowy koronawirus, są przenoszone na rękach. Ponadto wiele osób często (bezwiednie) dotyka nosa lub ust. Poprzez unikanie uścisków dłoni zmniejsza się ryzyko zarażenia siebie lub innych nowym koronawirusem.

## Dlaczego należy często myć ręce?

Wirusy bardzo szybko przenoszą się na rękach. Dzięki dokładnemu i częstemu myciu rąk nie tylko zmniejsza się ryzyko zachorowania, ale także zarażenia innych.



Translation of information from RIVM



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

## Dlaczego jesteśmy proszeni, aby w miarę możliwości pracować z domu?

Nowy koronawirus może rozprzestrzeniać się w miejscach, w których ludzie mają ze sobą kontakt. Może to być miejsce pracy, na przykład biuro, jak również środki transportu publicznego. Pracując z domu, ludzie mają mniej kontaktu z innymi i krócej przebywają w miejscach, w których znajduje się wiele osób jednocześnie. Pomaga to ograniczyć rozprzestrzenianie się nowego koronawirusa.

## Dlaczego należy zasłaniać usta ramieniem podczas kichania lub kaszlenia?

Wirusy, takie jak nowy koronawirus, łatwo przenoszą się na rękach. Wiele osób bezwiednie dotyka nosa lub ust. Kichając lub kaszłując w zgięcie ramienia, zmniejsza się ryzyko zarażenia siebie lub innych nowym koronawirusem.

## Na czym polega zachowanie dystansu społecznego?

Zachowanie dystansu społecznego oznacza ograniczanie kontaktów z innymi lub zachowanie odległości. Zmniejsza to ryzyko zarażenia się nawzajem. Przykładem może być praca z domu lub, jeśli nie ma innej możliwości, praca w różnych godzinach, a także pozostawanie w domu w przypadku problemów z oddychaniem i unikanie dużych skupisk ludzkich.

## Szkoły są zamknięte od 16 marca. Dlaczego RIVM wcześniej nie zalecał zamknięcia szkół?

Dzieci zarażone nowym koronawirusem często nie mają żadnych objawów. Dlatego też RIVM zakłada, że dzieci mają niewielki udział w rozprzestrzenianiu się COVID-19. Z tego względu RIVM wcześniej nie zalecał zamknięcia szkół.

## Obowiązujące w Holandii zasady walki z COVID-19 a odporność stadna

Obowiązujące w Holandii zasady walki z COVID-19 mają na celu zapewnienie funkcjonowania służby zdrowia oraz ochronę szczególnie narażonych grup. Rząd Holandii podjął daleko idące działania mające na celu zapobieganie dalszemu rozprzestrzenianiu się koronawirusa. Jednak żadne działania nie spowodują, że wirus zniknie w najbliższej przyszłości. Większość osób zarażonych koronawirusem wraca do zdrowia. Według danych WHO we krwi osób, które wyzdrowiały, jeszcze przez co najmniej miesiąc znajdują się przeciwciała. Oznacza to, że społeczeństwo holenderskie stopniowo wykształca odporność na koronawirusa. Nie jest to celem samym w sobie, ale wynikiem obecności wirusa na terenie kraju. W efekcie coraz więcej ludzi zyskuje odporność na wirusa,



Translation of information from RIVM



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

co w końcu doprowadzi do wykształcenia odporności stadnej, jak w przypadku innych chorób wirusowych. Ponieważ mamy do czynienia z nowym wirusem, WHO nie może mieć pewności co do wykształcenia odporności na COVID-19 lub tego, jak długo odporność będzie się utrzymywać. Z czasem uzyskamy więcej informacji na ten temat. Holandia będzie dostosowywać swoje zasady działania w oparciu o najnowsze dane.

## Chyba zaraziłem się nowym koronawirusem. Co powinienem zrobić?

Dotyczy to wszystkich mieszkańców Holandii: w przypadku kataru, kaszlu, bólu gardła lub podwyższonej temperatury należy pozostać w domu. Są to objawy łagodne. Należy unikać kontaktów społecznych. Ograniczyć wizyty u osób z grup ryzyka.

Skontaktować się z lekarzem tylko w przypadku nasilenia się objawów (temperatura powyżej 38°C i trudności z oddychaniem) wymagających interwencji lekarza. Poprawa samopoczucia i brak objawów przez 24 godziny oznaczają, że jest się zdrowym. Nie można już zarażać innych.

## Kim są osoby zaliczane do grup ryzyka lub szczególnie narażone na zakażenie?

Osoby zaliczane do grup ryzyka lub szczególnie narażone na zakażenie to osoby w wieku powyżej 70 lat lub cierpiące na poniższe dolegliwości:

- nieprawidłowości lub zaburzenia funkcjonowania dróg oddechowych i płuc,
- przewlekłe choroby serca,
- cukrzyca,
- ciężka niewydolność nerek wymagająca dializowania lub przeszczepu,
- obniżona odporność na infekcje:  
w wyniku leczenia chorób autoimmunologicznych,  
po przeszczepie organów,
- choroby hematologiczne (choroby krwi),
- wrodzone lub nabyte zaburzenia odporności wymagające leczenia,
- nowotwory w trakcie chemioterapii i/lub radioterapii,
- zakażenie wirusem HIV znajdujące się pod kontrolą lekarza prowadzącego.

## Czy mogę samodzielnie przeprowadzić szybki test na koronawirusa?

Krajowy Instytut Zdrowia Publicznego i Środowiska RIVM dysponuje informacjami na temat oferowanych testów do samokontroli. Nie są to jednak testy do samodzielnego użycia, ale szybkie testy (po holendersku snel-test) nieprzeznaczone do użytku domowego. Są one przeznaczone dla profesjonalistów. Tylko certyfikowane laboratoria, na przykład należące do RIVM, stosują testy umożliwiające wykrycie zakażenia koronawirusem.



Translation of information from RIVM



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

Szybkie testy wykorzystują inną metodę do stwierdzenia, czy pacjent miał w ostatnim czasie (tydzień temu lub więcej) kontakt z wirusem. Jednak nie umożliwiają one sprawdzenia, czy ktoś jest zarażony wirusem lub czy może zarażać inne osoby. Dlatego wyniki takiego testu mogą być mylące.

Inspektorat Zdrowia i Opieki nad Dziećmi niedawno opublikował raport na ten temat. Niedozwolone jest korzystanie z testów wykrywających obecność koronawirusa do użytku domowego, które nie uzyskały atestu odpowiedniej jednostki certyfikującej. Więcej informacji znajduje się na stronie IGJ.

## Mój współlokator zachorował. Co powinienem zrobić?

W przypadku kataru, kaszlu, bólu gardła lub gorączki należy pozostać w domu. Są to objawy łagodne. Należy unikać kontaktów społecznych. Ograniczyć wizyty u osób z grup ryzyka. Skontaktować się z lekarzem tylko w przypadku nasilenia się objawów (temperatura powyżej 38 stopni Celsjusza i trudności z oddychaniem) wymagających interwencji lekarza.

## Jakie są objawy łagodnej infekcji?

Objawy łagodnej infekcji to zatłoczony nos, katar, kichanie, ból gardła, lekki kaszel i podwyższona temperatura do 38 stopni Celsjusza.

## Czy nowy koronawirus (COVID-19) jest groźniejszy od zwykłej grypy?

W tej chwili nie można tego stwierdzić. Nowy koronawirus (COVID-19) był dotąd nieznan. Dlatego konieczne jest uzyskanie bardzo dokładnych danych, aby móc określić, jak groźny jest ten wirus. Potrzeba więcej informacji na temat przenoszenia się wirusa oraz osób, które przechodzą chorobę łagodnie lub nie mają żadnych objawów.

## Jakie są zalecenia dla osób z grup ryzyka lub mających problemy zdrowotne?

W miarę możliwości unikanie kontaktu z innymi ludźmi. Unikanie dużych skupisk ludzkich i środków transportu publicznego. Wszyscy powinni ograniczyć wizyty u osób mających problemy ze zdrowiem. Należy przestrzegać zasad higieny i w żadnym wypadku nie zbliżać się do osób chorych.

## Jak długo należy zostać w domu w przypadku objawów przeziębienia lub podwyższonej temperatury?

Osoby z podwyższoną temperaturą lub objawami przeziębienia powinny pozostać w domu. Należy również ograniczyć kontakty społeczne. Po upływie jednego dnia od ustąpienia objawów choroba nie jest już zakaźna.





Należy skontaktować się telefonicznie z lekarzem pierwszego kontaktu w przypadku wystąpienia takich objawów, jak wysoka gorączka lub trudności z oddychaniem.

## Po czym poznać, że choroba wywoływana przez nowego koronawirusa (COVID-19) minęła?

Poprawa samopoczucia i brak objawów przez 24 godziny oznaczają, że jest się zdrowym. Nie można już zarażać innych.

## Jestem w ciąży, czy powinnam się szczególnie martwić?

Nie. Infekcja wywoływana przez wirusa przebiega tak samo u kobiet, które nie są w ciąży. Dotychczas nic nie wskazuje na to, że wirus może zwiększać ryzyko poronienia lub powodować wady wrodzone. Z dostępnych danych wynika, że konsekwencje zakażenia wirusem COVID-19 u kobiet w ciąży dla matki i dziecka nie różnią się od innych chorób zakaźnych wywołujących podwyższoną temperaturę.

## Czy mogę odwiedzać rodziców?

Osoby powyżej 70. roku życia i z chorobami towarzyszącymi są szczególnie narażone na niebezpieczeństwo w przypadku infekcji COVID-19. Z tego powodu należy ograniczyć kontakty z osobami należącymi do tych grup i w żadnym razie nie odwiedzać ich, jeżeli ma się objawy, jak podwyższona temperatura, kaszel czy katar.

## Czy mogę chodzić na zakupy?

Jeżeli nie ma się takich objawów, jak podwyższona temperatura, kaszel czy katar, można robić zakupy spożywcze. Ryzyko zarażenia się COVID-19 od innych jest niewielkie pod warunkiem zachowania odległości na długość wyciągniętej ręki.

## Czy mogę wyprowadzać psa?

Jeżeli nie ma się takich objawów, jak gorączka, kaszel czy katar, można wyprowadzać psa. W przypadku zachowania odległości na długość wyciągniętej ręki ryzyko zarażenia się COVID-19 od innych jest niewielkie.

## Co mogę zrobić, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się nowego koronawirusa?

- W przypadku kataru, kaszlu, bólu gardła lub podwyższonej temperatury należy pozostać w domu. Należy unikać kontaktów społecznych.
- Jeżeli nie ma się żadnych objawów, należy w miarę możliwości pracować z domu lub w różnych godzinach.



- Przestrzegać zasad higieny:
  - Często myć ręce mydłem
  - Kaszleć i kichać w zgięcie łokcia
  - Używać chusteczek jednorazowych
  - Nie podawać ręki

## Czy można zarazić się koronawirusem za pośrednictwem poczty (listy, paczki)?

Ryzyko, że wirus znajduje się na przesyłkach w Holandii jest niewielkie, ale nie można tego wykluczyć. Ponadto jest mało prawdopodobne, że wirus będzie nadal zakażał. Brak dowodów na to, że ludzie mogą zarazić się za pośrednictwem poczty. Zalecane jest częste mycie rąk. Wirus potrzebuje nosiciela w postaci człowieka lub zwierzęcia, aby przeżyć i móc się rozprzestrzeniać. Poza organizmem nosiciela może przeżyć przez krótki czas. Nie wiadomo dokładnie, jak długo. Czas ten może wynosić od kilku godzin do kilku dni. Jest to uzależnione od rodzaju powierzchni, temperatury i wilgotności.

## Co oznacza „zachowanie dystansu” w odniesieniu do koronawirusa?

Zachowanie dystansu oznacza pozostawanie w odległości od 1 do 2 metrów (dwukrotna długość wyciągniętego ramienia) od innych osób, aby chronić je i siebie przed zakażeniem koronawirusem. Podczas kichania czy kaszlu kropelki zawierające koronawirusa dostają się do powietrza. Inne osoby mogą wdychać te kropelki i się zarazić. Podczas kichnięcia kropelki rzadko pokonują odległość większą niż 1 lub 2 metry.

Dlatego można pójść na zakupy, spacer, pojeździć na rowerze czy odebrać jedzenie, ale należy zachować dystans. Na stronie [Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl) znajduje się więcej porad.

## Czy paracetamol, ibuprofen lub inne leki pomagają w zwalczaniu nowego koronawirusa?

Na razie nie istnieje lekarstwo na nowego koronawirusa. Paracetamol i ibuprofen nie pomagają w zwalczaniu wirusa, ale mogą łagodzić objawy, takie jak wysoka temperatura, ból gardła i złe samopoczucie. Na razie brak dowodów na to, że paracetamol lub ibuprofen (oraz diclofenac, naproxen i inne niesteroidowe leki przeciwzapalne) zaostrzają objawy choroby wywoływanej przez wirusa. Spośród tych leków paracetamol wywołuje najmniej działań niepożądanych.





## Czy ma sens noszenie maseczek chirurgicznych do ochrony przed nowym koronawirusem (COVID-19)?

W Holandii zaleca się noszenie maseczek tylko w przypadku personelu medycznego. Problem polega na tym, że jedynie noszenie specjalnych masek dokładnie zasłaniających nos i usta jest skuteczne. Należy używać maski umiejętnie i często ją zmieniać. Na co dzień jest to właściwie niewykonalne. Zwykłe (papierowe) maseczki stosowane przez wiele osób nie chronią przed koronawirusem. Nieprawidłowe korzystanie z maseczek może uśpić czujność.

## Czy odkażanie nosa i gardła płynem do dezynfekcji ogranicza rozprzestrzenianie się wirusa?

Nie, ten sposób dezynfekcji nie jest wykorzystywany do zapobiegania infekcji lub leczenia koronawirusa. Wirus może być obecny w nosie i/lub gardle. Dlatego czyszczenie tylko nosa lub gardła jest nieskuteczne. Aplikowanie płynu do dezynfekcji do nosa może spowodować uszkodzenie błony śluzowej. To z kolei może prowadzić do zwiększenia ryzyka infekcji bakteryjnych, a nawet sprzyjać rozprzestrzenianiu się koronawirusa.

## Czy można zarazić się koronawirusem poprzez produkty lub dotknięcie jakiejś powierzchni (na przykład klamki, bankomatu, pieniędzy itp.)?

Koronawirus jest roznoszony przez ludzi. Poza organizmem nie jest w stanie przetrwać zbyt długo. Ryzyko zarażenia się poprzez dotknięcie czegoś jest bardzo niewielkie. Należy stosować takie same środki ostrożności, jak w przypadku grypy czy przeziębienia i często myć ręce.

## Czy nowy koronawirus (COVID-19) jest groźniejszy od zwykłej grypy?

W tej chwili nie można tego stwierdzić. Nowy koronawirus (COVID-19) był dotąd nieznan. Dlatego konieczne jest uzyskanie bardzo dokładnych danych, aby móc określić, jak groźny jest ten wirus. Potrzeba więcej informacji na temat przenoszenia się wirusa oraz osób, które przechodzą chorobę łagodnie lub nie mają żadnych objawów.



Translation of information from RIVM



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

## Czy osoba niemająca objawów może przenosić nowego koronawirusa (COVID-19)?

Nowy koronawirus przenosi się poprzez kichanie i kaszel. Jak dotąd wydaje się, że przenoszenie wirusa przez osoby niemające tych objawów odgrywa marginalną rolę. Wirus przenosi się z człowieka na człowieka podczas kaszlu lub kichania. Im bardziej ktoś jest chory, tym większe ryzyko, że kogoś zarazi. Kichając i kaszłając, chory uwalnia wirusa przez nos, gardło lub płuca. Wirus dostaje się do powietrza w postaci małych kropelek. Inne osoby, które wdychają te kropelki lub przenoszą je na rękach do ust, nosa lub oczu, mogą zarazić się wirusem. Jeżeli ktoś nie ma objawów choroby, takich jak kaszel czy kichanie, nie przenosi koronawirusa.

## Czy okres inkubacji może znacznie przekraczać 14 dni?

Szacunkowy okres inkubacji od dłuższego czasu pozostaje na stabilnym poziomie. Został on oszacowany na podstawie danych pochodzących od wielu pacjentów. Wynosi od 2 do 12 dni, dla bezpieczeństwa zakłada się 14. W przypadku zgłaszania dłuższego okresu inkubacji może być tak, że pacjent w tym czasie miał niewykryty kontakt z osobą zarażoną, co sprawia, że okres inkubacji wydaje się być dłuższy.

## Czy nowy koronawirus może przenosić się na pieniądzach?

Ryzyko zarażenia się za pośrednictwem pieniędzy jest bardzo małe. W Chinach prawdopodobnie odgrywa bardzo niewielką rolę w rozprzestrzenianiu się choroby. Jednak chiński rząd robi wszystko, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa, dlatego podejmuje również działania w tym zakresie.

Jeśli chodzi o przesyłki z Chin, ich transport trwa kilka dni. Nawet gdyby zostały zainfekowane koronawirusem, nie przetrwałby on tej podróży. Dlatego zamawianie przesyłek z Chin jest bezpieczne. Ponieważ nowy koronawirus może być przenoszony na rękach, ich częste mycie jest dobrym sposobem na zapobieganie rozprzestrzenianiu się choroby.

## Jak długo nowy koronawirus może przeżyć poza organizmem?

Wirus potrzebuje człowieka lub zwierzęcia, aby przetrwać i się rozmnażać. Poza organizmem nosiciela może przeżyć przez krótki czas. Na razie nie wiadomo, jak długo dokładnie.

## Jak szybko można wyzdrowieć po zakażeniu?

To zależy od tego, jak ciężkie są objawy. Osoby, u których wystąpiły lekkie objawy, wracają do zdrowia szybciej (w ciągu kilku dni). Osoby wymagające hospitalizacji potrzebują więcej czasu (nawet kilku tygodni).

## Jaka jest oficjalna nazwa nowego koronawirusa?

Istnieje kilka rodzajów koronawirusa – nazywane tak, bo wyglądają jak korona (z łaciny). Znane przykłady to MERS i SARS. W grudniu 2019 r. w Chinach powstało ognisko nowego koronawirusa. Międzynarodowy Komitet



Taksonomii Wirusów (ICTV) nadał temu wirusowi nazwę SARS-CoV-2. Została ona wybrana, ponieważ wirus należy do rodziny koronawirusów SARS. SARS oznacza ciężki ostry zespół oddechowy (ang. Severe Acute Respiratory Syndrome). Oficjalna nazwa choroby wywoływanej przez tego wirusa to COVID-19. Taką nazwę nadała jej Światowa Organizacja Zdrowia. Liczba 19 odnosi się do roku, w którym choroba została odkryta.

## Co wiadomo na temat możliwości zakażenia w okresie inkubacji choroby?

Nowy koronawirus przenosi się poprzez kichanie i kaszel. Jak dotąd wydaje się, że przenoszenie choroby w okresie inkubacji, czyli przed wystąpieniem objawów, odgrywa bardzo niewielką rolę. Wiadomo jednak, że im ciężiej chory pacjent, tym bardziej przyczynia się do rozprzestrzeniania wirusa.

## Jakie są objawy nowego koronawirusa (COVID-19)?

Objawy obejmują podwyższoną temperaturę oraz objawy ze strony układu oddechowego, takie jak kaszel, duszność i zapalenie płuc.

## Jak groźny jest nowy koronawirus (COVID-19)?

Ze wszystkich zidentyfikowanych pacjentów zakażonych nowym koronawirusem u około 17% występują poważne objawy. W nadchodzących miesiącach ten procent może ulec zmianie. Możliwe, że obecnie identyfikowani są tylko najciężej chorujący pacjenci. Nowy koronawirus jest przyczyną śmierci około 2% pacjentów. Są to głównie osoby starsze i osłabione przez inne choroby.

## Czy istnieje lekarstwo na nowego koronawirusa (COVID-19)?

Na razie nie istnieje lekarstwo zwalczające nowego koronawirusa. Terapia ciężiej chorych osób polega na łagodzeniu objawów. Na przykład lekarze podają tlen osobom, które mają duszności.

