

Koronavirusas: aktuali informacija

Iš kur atsiranda koronavirusai?

Koronavirusai yra virusai, kurie cirkuliuoja tarp gyvūnų, tačiau žinoma, kad kai kurie iš jų sukelia infekcijas žmonėms. Sukėlę infekciją žmonėms, jie toliau gali būti perduoti nuo žmogaus žmogui. Koronavirusų infekcijos šaltinis gali būti daugybė gyvūnų.

Kaip žmogus gali užsikrėsti COVID-2019?

Koronavirusai yra perduodami nuo žmogaus žmogui dažniausiai artimo sąlyčio su sergančiuoju koronavirusine infekcija metu, pavyzdžiui, namų ar darbo aplinkoje, gydymo įstaigoje. COVID-2019 taip pat gali būti perduodamas nuo žmogaus žmogui. Virusas plinta per orą kvėpavimo takų sekretų lašeliais, kuriuos žmonės išskiria į aplinką čiaudėdami, kosėdami ar iškvėpdami. Tokiu atveju tarp žmonių būtinas gana artimas kontaktas (manoma, kad ne didesnis nei 2 metrai). Teigiama, kad tai yra pagrindinis infekcijos plitimo būdas. Užsikrėsti įmanoma ir liečiant įvairius aplinkos daiktus, kurie yra užteršti COVID-19 (pavyzdžiui, sergantysis nusičiaudėjo neužsidengęs ir lašeliai nusėdo ant stalo ar kitų paviršių). Sveikas asmuo palietęs tokį paviršių, o vėliau nešvariomis rankomis pasitrynęs akis ar pasikrapštes nosį gali užsikrėsti. Tačiau šiuo metu teigiama, kad tai įmanomas, bet nepagrindinis infekcijos plitimo būdas.

Inkubacinis laikotarpis (t. y. laikotarpis nuo užsikrėtimo iki simptomų atsiradimo) yra nuo 2 iki 14 dienų. Nors žmonės dažniausiai būna užkrečiami, kai pasireiškia simptomai, įtariama, kad kai kurie žmonės gali perduoti virusą dar iki simptomų atsiradimo.

Kokie simptomai pasireiškia žmonėms užsikrėtus COVID-19?

Simptomai yra panašūs į gripą – karščiavimas, kosulys, dusulys ir kiti kvėpavimo sutrikimai. Sunkesniais atvejais sukelia plaučių uždegimą, sepsį ir septinį šoką, inkstų nepakankamumą ar mirtį.

Kas labiausiai rizikuoja užsikrėsti?

Sveikatos priežiūros darbuotojai, teikiantys medicinos pagalbą sergantiejiems COVID-19; šeimos nariai ir kiti asmenys, artimai bendraujantys su užsikrėtusiais ar sergančiais žmonėmis. Įtariama, kad infekcija yra pavojingesnė vyresnio amžiaus asmenims bei sergantiejiems lėtinėmis ligomis.

Dėl koronaviruso plitimo per euro banknotus

Kol kas nėra įrodymų, kad koronavirusas plisėtų per euro banknotus. Virusas, kaip ir įprasto sezoninio gripo atveju, užsikrėtusio žmogaus kvėpavimo takų sekreto lašeliai patekę ant banknotų, kaip ir ant bet kurio kito paviršiaus, aktyvūs išlieka ribotą laiką. Užsikrėtimo virusu per banknotus tikimybė yra labai maža, lyginant su kitais paviršiais, pvz. durų rankenomis, turėklais, šviesos jungikliais, pirkinų krepšeliais.

Ar medicininės kaukės apsaugo nuo koronaviruso?

Medicininė kaukė reikalinga sergančiam, o ne sveikam. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro medikai primena, dėvėti medicininę kaukę reikia, jei kosėjate ar čiaudėjate, karščiuojate, sunkiai kvėpuojate tam, kad apsaugotumėte sveikus. Jei šių simptomų neturite, dėvėti medicininės kaukės nereikia.

Medicininės kaukės viruso nesulaiko ir tuo pačiu neapsaugo nuo užsikrėtimo, jei yra artimas kontaktas.

Medicininės kaukės veiksmingos tik tuo atveju, kai jos taisyklingai naudojamos kartu su kitomis prevencinėmis priemonėmis: dažnu rankų plovimu su muilu ir vandeniu ar rankų dezinfekavimu alkoholiniu antiseptiku.

Vaistų nuo koronaviruso kol kas nėra. Kaip nepakliūti į sukčių pinkles?

Gyventojai įspėjami, kad virtualioje erdvėje jau atsirado siūlymų įsigyti vaistų bei maisto papildų koronaviruso (COVID-19) sukeltai infekcijai gydyti bei jos profilaktikai. Valstybinė vaistų

kontrolės tarnyba informuoja, kad šiuo metu pasaulyje nėra vaistinių preparatų, kurie galėtų būti vartojami COVID-19 infekcijos profilaktikai ar gydymui. Todėl gyventojai raginami būti atidžiais, nepirkti neaiškios kilmės produktų ir neužsiimti savigyda, o pasitikėti gydytojais.

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro medikai primena keletą svarbių faktų apie rankų higieną: *Plauti? Plauti!*

Važiavote viešuoju transportu, grįžote iš darbo namo, išėjote iš tualetu, ruošiatės gaminti maistą, lankotės ligoninėje? Neturėtų kilti klausimų, ar reikia plauti rankas. Rankas plauti būtina. Per nešvarias rankas plinta net apie 80 proc. infekcinių ligų. Tyrimų duomenimis, rankų plovimas trečdaliu sumažina viduriavimo tikimybę ir penktadaliu – sergamumą kvėpavimo takų ligomis.

Minimalus rankų plovimo laikas – 20 sekundžių.

20 sekundžių yra minimalus rekomenduojamas rankų plovimui skirtas laikas, t. y. delnų, pirštų galiukų ir rankų išorės trynimui.

Kruopščiai nuplaukite savo nykščius

Tyrimai rodo, kad žmonės nuolat pamiršta nusiplauti nykščius, ypač jų išorinę pusę.

Nepamirškite savo dominuojančios rankos

Žmonės linkę geriau nusiplauti ne dominuojančią ranką, todėl nepamirškite sąžiningai nuplauti abiejų rankų!

Tinkamiausias – vėsus vanduo

Rankas geriausiai plauti šaltu ar vėsiu vandeniu, nes karštas vanduo gali pažeisi rankų odą. Tačiau vandens temperatūra nėra svarbiausia. Apsisaugoti nuo mikrobu padeda tinkamas ir dažnas rankų plovimas.

Kokias rankų higienos priemones rinktis?

Rankų plovimui rekomenduojama naudoti skystą muilą be antimikrobinių priedų, neutralaus pH, dozatoriuose. Kietas muilas nerekomenduojamas viešose vietose, tačiau gali būti naudojamas namuose, jei juo naudojasi vienas žmogus ar šeimoje niekas neserga užkrečiamąja liga. Plauti reikėtų vėsiu vandeniu, nes karštas vanduo nuriebalina, skatina odos pabrinkimą (patinimą), išsausėjimą.

Atkreipkite dėmesį į tai, kaip nusausinote rankas

Tai nesvarbu, jei nusiplovę rankas naudojate popierinius rankšluosčius arba karšto oro džiovintuvą. Tačiau venkite naudotis bendrais rankšluosčiais. Namuose kiekvienas turėtų naudoti tik savo asmeninį rankšluostį, ypač, kai namuose yra ligonis. Kuo dažniau plaukite ir keiskite savo rankšluostį arba naudokite vienkartinius rankšluosčius ir servetėles.

Rankų antiseptikai nužudo daugumą mikroorganizmų

Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, rekomenduojama naudoti antiseptikus. Tinkamas jų naudojimas nužudo daugumą mikroorganizmų ant rankų ir užkerta kelią ligoms plisti.

Padedą rankų plovimo priminimo ženklai

Tyrimai rodo, kad rankų plovimo priminimo ženklai, pakabinti restoranuose arba poliklinikų tualetuose, tikrai paskatina rankas plauti dažniau. Galima paprasčiausiai atspausdinti ar nusipiešti ženklus, raginančius plauti rankas, ir naudoti savo vonioje, ypač jei namuose yra mažų vaikų.

Jau nuo šiandien žmonės, kuriems kyla vienkovių ar kitokių klausimų dėl naujosios koronaviruso infekcijos, gali kreiptis naujai sukurtu elektroninio pašto adresu koronavirusas@sam.lt.

Jį administruojantys visuomenės sveikatos specialistai kaip įmanoma greičiau atsakys į žmones neraminančius klausimus, taip užkertant kelią neteisingos, netikslios ir paniką keliančios informacijos sklidimui.

SAM primena, jog visą parą veikia Nacionalinio visuomenės sveikatos centro (NVSC) karštosios linijos – +370 618 79984 ir +370 616 94562 – kur gali kreiptis visi, turintys klausimų dėl naujojo koronaviruso.

Parengė Violeta Valiukienė
Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro
visuomenės sveikatos specialistė
tel. (8 450) 59 160
el. p.violeta.valiukiene@gmail.com

Informacijos šaltiniai:

<http://www.ulac.lt/naujienos/pranesimai-spaudai/apie-ranku-higiena>

<https://sam.lrv.lt/lt/news/koronavirusas/informacija-visuomenei>