

CORONAVIRUS

PANDEMIE 2020

- Coronavirusurile sunt virusuri care circula printre animale si cateva dintre ele sunt cunoscute pentru infectarea oamenilor. Liliicii sunt considerați gazde naturale ale acestor virusuri, dar există și alte specii de animale cunoscute ca fiind o sursă de infectare.

Factorii de risc:

- Fumatul;
- Obezitatea;
- Problemele cardiace;
- Problemele pulmonare;
- Dializa;
- Diabet;
- Alte boli cronice care pot genera complicatii;
- Barbatii par sa fie disproportional impactati.

In cazul unei infectii:

- Tratamentul este la fel ca cel pentru raceala si gripa. Daca simptomele se amplifica dupa 2-3 zile, atunci vei avea nevoie de atenta unui medic. In spital se aplica tratament antiviral si masuri pentru eventualele complicatii. Este interzisa tratarea la domiciliu, „dupa ureche”, sau leacuri babesti. Daca ai febra, dureri musculare, mergi la medicul de familie si el te va indruma mai departe.

Cum te poti proteja:

- Clasica spalare pe maini si evitarea contactului mainilor cu ochii si nasul.
- Evitarea multimilor, aglomeratiilor si izolarea, este o metoda buna de a evita infectarea, in perioada de varf, cand risti sa fii inca un pacient care suprasolicita serviciile publice de spitalizare.
- Alimentatie sanatoasa si diversa.
- Somn, de preferat 8h.
- Sport si miscare unde se poate, chiar daca te afli in casa.
- **NU sunt recomandate suplimentele cu Vitamina C!** Vitamina C sustine raspunsul inflamator al sistemului imunitar si poate crea un raspuns imun periculos care sustine infectia.
- **DACA ESTI CONDUCATOR AUTO, NU ESTE PERMISA CALATORIA CU INSOTITOR IN CABINA AUTOVEHICULULUI PE CARE IL CONDUCI. CALATORIND SINGUR IN CABINA, REDUCI PROBABILITATEA DE A INTRA IN CONTACT CU VIRUSII DIN RESPIRATIA, TUSEA SAU STRANUTUL ALTUIVA, INTR-UN SPATIU RELATIV MIC.**
- **Respecta intocmai regulile impuse de catre autoritati referitoare la modul de comportament in perioada de pandemie si gandeste-te ca numai daca noi toti respectam aceste reguli putem opri raspandirea virusului.**

Disponibilitatea unui vaccin:

- 12-18 luni, cel mai probabil primul trimestru al anului 2021.
- O data creat, bazat pe informatiile disponibile, expertii au motive sa creada ca vaccinul poate fi unic, fara a necesita reimunizare anuala, poate doar un stimul.

CORONAVIRUS PANDEMIE 2020

Observatii finale:

- Copiii prezinta un risc ridicat pentru ca ei reprezinta o sursa buna pentru a il raspandi, cu toate ca nu sufera de pe urma lui. In acest moment ei sunt cei mai protejati.
- Exista dovezi pe baza carora se extrapoleaza ca raspandirea se poate reduce in timpul verii, datorita temperaturilor mai ridicate, insa chiar si asa, va avea loc o crestere a numarului persoanelor infectate, in toamna.
- Daca nu ai simptome grave te poti trata de acasa, aplicand acelasi tratament ca atunci cand esti gripat.
- Oprirea cursurilor din scoli este o masura buna pentru a evita o rata maxima de infectare intr-un timp foarte scurt. Acest lucru duce la suprasolicizarea sistemului medical.
- Este recomandat sa stai in casa si sa eviti contactul fizic cu ceilalti, pe cat posibil.
- In acest moment inca se centralizeaza date si se analizeaza situatia, iar asta inseamna ca toate cele mentionate mai sus se pot modifica sau schimba radical, o data cu obtinerea unor informatii noi.
- Sunt dovezi care indica faptul ca virusul este transmis prin aer, asadar mastile sanitare nu sunt de mare ajutor, iar spalatul pe maini are o eficienta scazuta, insa este o masura preventiva mai buna decat nimic.
- Cum un necaz nu vine niciodata singur, in viitorul apropiat sunt estimate probleme economice la nivel mondial.
- **NU, COVID-19 NU este o arma biologica** creata de chinezi sau de evrei sau mai stiu eu ce alta mizerie de zvon. Coronavirusurile se cunosc de mult, acesta este o forma noua a acestui virus, mai agresiv, impotriva caruia vom invata cum sa ne protejam.
- Toate tarile sunt nepregatite pentru o pandemie, chiar si pentru una de proportii reduse. Sa speram ca situatia se va schimba in cateva luni.
- Iti reamintesc regulile recomandate de Guvern:



Coronavirus

Măsurile de autoprotecție:

-  Spalați-vă des pe mâini!
-  Evitați contactul cu oamenii care suferă de infecții respiratorii acute!
-  Nu vă atingeți ochii, nasul gura, dacă nu aveți mâinile igienizate!
-  Acoperiți-vă nasul și gura când strănutăți sau tușiți!
-  Nu luați medicamente antivirale sau antibiotice fără prescripția medicului!
-  Curățați suprafețele cu dezinfectanți pe bază de clor sau alcool!