

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Ograniczenie kontaktów w walce z koronawirusem

Ograniczenie kontaktów między ludźmi odgrywa kluczową rolę w szybkości rozprzestrzenia się wirusów w populacji. Pomoże opóźnić rozprzestrzenianie się wirusa, dzięki czemu więcej

osób zakażonych będzie mogło otrzymać pomoc i wrócić do zdrowia - wyjaśnia dr Rafał Mostowy z Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Szybkie tempo rozprzestrzeniania się wirusa SARS-CoV-2 jest wynikiem dwóch czynników: stosunkowo szybkiej transmisji (średnio każda zakażona osoba przekazuje wirusa między 2 a 4 innym osobom) oraz kilkudniowego okresu zwanego asymptotycznym, kiedy to przekazujemy wirusa dalej nie mając objawów choroby - przypomina w przesłanym PAP komentarzu biolog chorób zakaźnych i epidemiolog dr Rafał Mostowy z Małopolskiego Centrum Biotechnologii Uniwersytetu Jagiellońskiego i Stowarzyszenia Rzecznicy Nauki.

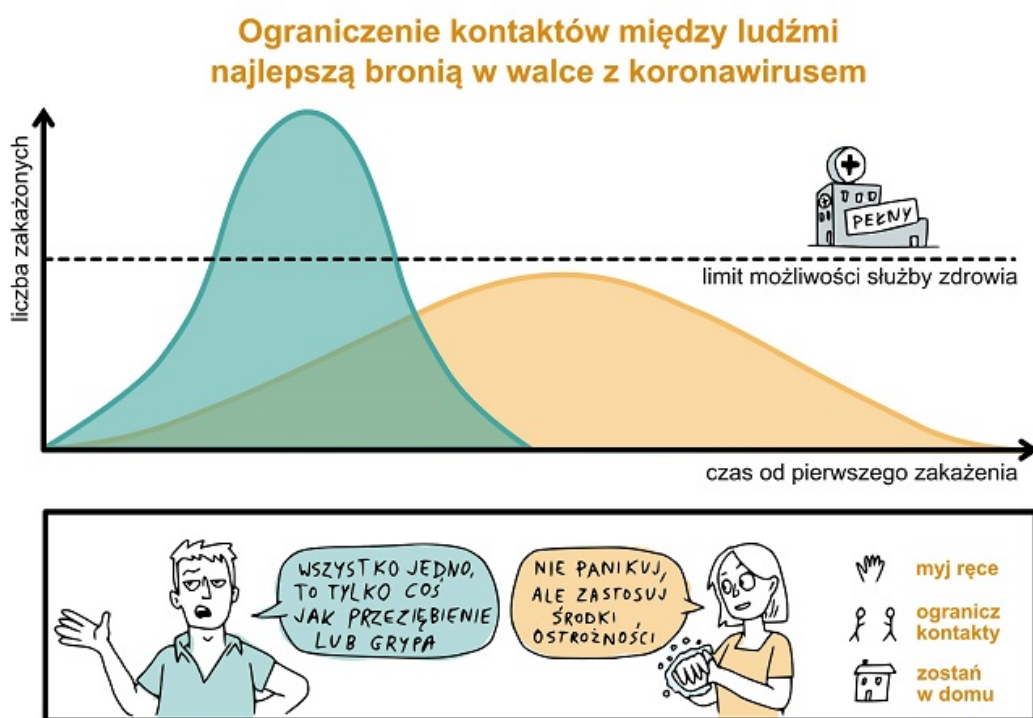
We wtorek podjęto w decyzję o odwołaniu w Polsce wszystkich imprez masowych, zaś w środę o zamknięciu wszystkich placówek oświatowych i szkół wyższych do 25 marca.

Dr Mostowy wyjaśnia, że redukcja kontaktów między ludźmi poprzez takie działania - zwane dystansowaniem społecznym - jest teraz bardzo ważne, bo odgrywa kluczową rolę w szybkości rozprzestrzeniania się takich wirusów w populacji.

"Dystansowanie społeczne pomoże opóźnić rozprzestrzenianie się wirusa w populacji" - zaznacza biolog.

„Wiele osób zastanawia się, dlaczego dystansować się społecznie, jeżeli większość z nas i tak będzie mieć styczność z wirusem prędzej czy później. Przede wszystkim dlatego, że wtedy mniej osób umrze. Szpitale nie są w stanie wyleczyć w krótkim czasie wszystkich pacjentów, a ponieważ chorych będzie przybywać teraz lawinowo, za chwilę może zabraknąć dla nich miejsc w szpitalach. Jeżeli zaś wprowadzone zostaną zasady dystansowania społecznego, to nie obciążą w tak dużym stopniu służby zdrowia, bo chorzy będą stopniowo pojawiać się w szpitalu w mniejszej ilości” - tłumaczy.

Tę zależność przedstawia poniższa grafika:



Dr Mostowy zauważa, że są też inne powody, dla których spowalnianie epidemii jest teraz tak ważne. „Dystansowanie społeczne oznacza mniej kontaktów z wirusem, a więc mniejsze prawdopodobieństwo infekcji. Mimo wszystko nawet bycie młodym i zdrowym nie gwarantuje, że kontakt z wirusem nie skończy się tragicznie, więc każdy z nas powinien się przed nim bronić. Poza tym lepiej unikać zakażenia i pobytu w szpitalu w pierwszych tygodniach epidemii. Dystansowanie społeczne pomoże też naszym najstarszym krewnym i znajomym uniknąć dużego ryzyka związanego z infekcją, a to o nich powinniśmy się obawiać najbardziej. W końcu spowolnienie epidemii pomoże zyskać cenny czas w wyścigu o stworzenie szczepionki na koronawirusa, a według najbardziej optymistycznych scenariuszy potrzebujemy na to kilkunastu miesięcy” - opisuje.

Biolog podkreśla, że drakońskie środki wprowadzone przez rząd w Chinach (np. zamknięcie transportu publicznego, kontrola mobilności obywateli) pokazały, że epidemię koronawirusa również da się spowolnić, ale potrzebne są zdecydowane kroki. "W Europie również czekają nas duże ograniczenia swobody ruchu, ale nie jesteśmy raczej zdolni do zdecydowania się na tak drastyczne kroki, jak w Chinach. Dlatego kluczowe jest, żebyśmy sami również przyczynili się do tej walki poprzez wdrożenie dystansowania społecznego w nasze życie" - zaznacza.

Co więc powinniśmy robić? Przede wszystkim należy spokojnie i rozważnie podejść do obecnej sytuacji. Kontynuujemy to, co robimy na co dzień, ale zacznijmy wprowadzać w swoje codzienne życie kilka zmian, które zminimalizują ryzyko kontaktu z chorobą - radzi.

"Odwołajmy wszystkie niezbędne podróże służbowe i spotkania; zastanówmy się, które z nich możemy przeprowadzić za pomocą rozmowy przez Skype; rozważmy pracę z domu, jeżeli mamy taką możliwość albo zapytajmy przełożonych, czy ją dopuszczają; jeżeli musimy jechać do pracy, to jedźmy samochodem lub rowerem a nie autobusem. Podobnie w życiu prywatnym, zjedźmy kolację w domu zamiast wyjść do restauracji; odpuśćmy sobie koncert lub wyjście do teatru; zróbmy jedne zakupy w tygodniu zamiast trzech; dzwoniemy się ze znajomymi zamiast spotykać się osobiście. Co bardzo istotne, nie podawajmy ręki i nie obrażajmy się, jak ktoś jej nam nie poda. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca też częste mycie rąk i należy to robić dokładnie przez około 20 sekund" - wylicza.

Zauważa też, że jedną z najczęściej pojawiających się nieprawdziwych informacji na temat koronawirusa jest stwierdzenie, że koronawirus jest jak wirus grypy i globalna reakcja na jego rozprzestrzenianie się jest przesadzona. "To stwierdzenie jest nie tylko nieprawdziwe, ale również może przeszkodzić nam w walce z pandemią koronawirusa" - podkreśla biolog.

Poza różnicą w objawach, które oba wirusy powodują, koronawirus to dużo poważniejszy wirus od grypy. Z najnowszych szacunków naukowców, którzy analizują bieżące dane epidemiologiczne, wynika, że koronawirus jest mniej więcej 10-krotnie bardziej śmiertelny od wirusa grypy. Co istotne, śmiertelność wzrasta wraz z wiekiem osoby zakażonej, osiągając nawet ok. 20 proc. u osób po 80. roku życia, które zostały zdiagnozowane z chorobą. Co gorsza, koronawirus wydaje się agresywniej niż grypa atakować układ oddechowy powodując, problemy z oddychaniem i zapalenie płuc.

"Nadchodzące tygodnie i miesiące będą kluczowe w zrozumieniu, z jak niebezpieczną chorobą zakaźną mamy do czynienia i czy jej parametry są zbliżone do bardziej optymistycznych czy pesymistycznych modeli epidemiologicznych. Na ten moment jedno jest pewne - liczba chorych będzie w najbliższych dniach przyrastać lawinowo, dlatego nasze osobiste działania będą miały przełożenie na zdrowie nie tylko nas samych, ale również naszych bliskich a także krewnych i znajomych. Zastosujmy dystansowanie społeczne we własnym życiu już dzisiaj" - zaleca.

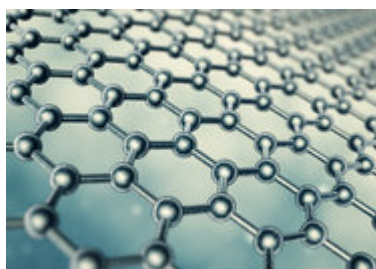
Źródło: pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29499.html>



02-07-2024

Ekran dotykowy bez problematycznego indu

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

DLaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół

populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy