

### [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 rozprzestrzenienia 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 asymptomatycznym, 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.

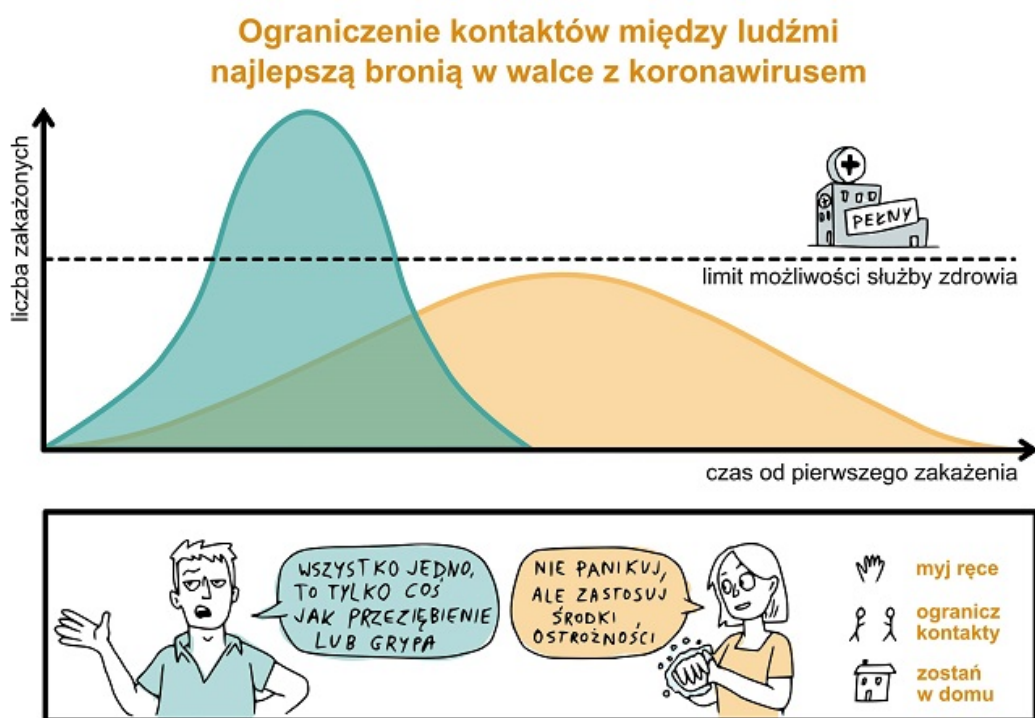
We wtorek podjęto w decyzję o odwołaniu w Polsce wszystkich imprez masowych, zaś w środę o zamknięciu wszystkich placówek oświatowych i szkół wyższych do 25 marca.

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:



Dorota Pacześniak @DOPaczesniak  
Rafał Mostowy @RafalMostowy

Adapted from: Siouxsie Wiles and Toby Morris @siouxsiew @xtotl @thespinofftv; @drewaharris, Thomas Spletstößer @splette, and the CDC

CC BY-SA

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; dzwoniśmy 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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29499.html>



12-05-2026

## **Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości**

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## **Jak rower zmienił świat**

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

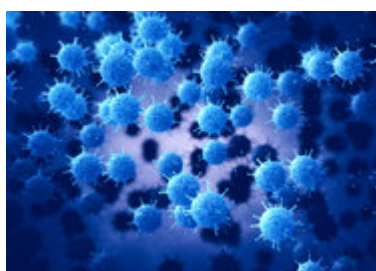
Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

**Partnerzy**