



SARS-CoV-2, az új vírus

JÁRVÁNYKÖRKÉP GYÓGYSZERÉSZSZEMMEL

2019 decemberében a közép-kínai Vuhanból ismeretlen eredetű tüdőgyulladás-járványt jelentettek az Egészségügyi Világszervezet (WHO) felé. A rendkívül nagy fertőzőképességgel bíró, új vírusos, légzőszervi megbetegedés kórokozóját azonosították az egészségügyi hatóságok. Egy membránburokkal rendelkező RNS-vírusról van szó, amely a koronavírusok törzsébe tartozik, közeli rokonságot mutat a korábban már megbetegedéseket okozó SARS- (2002) és MERS-koronavírussal (2012).

Az általa okozott betegséget COVID-19-nek (COVID: coronavirus disease – koronavírus okozta megbetegedés 2019) nevezték el.

Összehasonlítva az ilyenkor szokásos influenzajárvány okozta megbetegedésekkel, az új humán koronavírus fertőzőési képessége és a halálozási aránya is többszöröse az influenzáénak. Főleg 70 év feletti emberek esetében jelent gondot, hiszen az immunrendszerünk működése normál körülmények között is 60 év felett csökken.

Az új SARS-CoV-2 koronavírus okozta fertőzés ellen védekezni a hagyományos védekezési módszerekkel, az alapvető higiéniai szabályok betartásával, zárt terekben nagyobb közösségek elkerülésével, gyakori és alapos kézmosással, fertőtlenítőszeres használatával lehet.

Terjedése

Jelenleg a COVID-19 fertőzés emberről emberre terjed, ugyanolyan mechanizmuson keresztül, mint a többi közönséges megfázás- vagy influenzavírus. Tüsszentéssel, szembe köhögéssel vagy a fertőzött beteg váladékával való közvetlen érintkezés révén. Ezért van nagyon fontos szerepe a megelőzésnek. Egyelőre nem ismert, hogy pontosan mennyi ideig marad fertőzőképes a vírus a felületeken, annyi azonban bizonyos, hogy

a klór- és alkoholtartalmú fertőtlenítőszerrel elpusztítják. A jelen ismereteink szerint az új koronavírussal fertőzött személyek 1–3 embert fertőzhetnek meg hatékony védőintézkedések nélkül.

A fertőzés tünetei

A betegség tüneti képe nagyon változatos, az enyhe tüneteket mutató esetektől a halálhoz vezető súlyos tüdőgyulladásig. Az újfajta koronavírus okozta megbetegedés leggyakrabban enyhe tünetekkel jár, láz, köhögés, légszomj, fejfájás, izomfájdalom és fáradékonyság jelentkezhet. Ritkábban súlyos kórforma alakulhat ki, ami tüdőgyulladással, heveny légzési, keringési vagy többszervi elégtelenséggel járhat.

Három fő formája létezik:

- felső légúti tüneteket okozó, enyhe lefolyású betegség,
- nem életveszélyes lefolyású tüdőgyulladás,
- súlyos, gépi lélegeztetést igénylő tüdőgyulladás.

Kutatók szerint a SARS-CoV-2 humán koronavírusról az emberek 20 százaléka lesz súlyosan beteg, 80 százalék az enyhébb formában átfertőződik.

A fertőzés tünetei ennek megfelelően nagyon szélsőségesek lehetnek. A leggyakoribb klinikai tünetei: magas láz, száraz köhögés, mellkasi fájdalom, légzési nehézség és fáradékonyság. A tünetek a betegség korai stádiumában enyhék vagy közepesen erősek.

Járvány – veszély – elhárítás

Azoknál a betegeknél alakul ki gyakrabban súlyos, akár életveszélyes állapot, akik valamilyen krónikus alapbetegségben (magas vérnyomás, szív- és érrendszeri betegség, cukorbetegség, májbetegség, légzőszervi betegség, daganatos betegség) szenvednek, ami leginkább az idősebb korosztályra jellemző.

Mára a világ számos országában okoz megbetegedéseket. 2020. január 30-án a WHO nemzetközi horderejű járványügyi szükséghelyzetet hirdetett ki az új koronavírúsjárvány miatt. A gyorsan terjedő megbetegedést 2020. március 11-én világgjárvánnyá nyilvánították.

A rendkívüli helyzetben a lakosság minden tagja fokozott odafigyeléssel és a napi higiéniai szabályok szigorú betartásával sokat tehet a járvány megfékezéséért. Vegyük komolyan és tartsuk be a járványvédelmi előírásokat!

Akinél felmerül a fertőzöttség gyanúja, ne menjen közösségbe!

Vegyük sorba az otthoni tanácsokat, amelyek hozzájárulhatnak egészségünk megóvásához, illetve ha mégis el kell mennünk otthonról:

- Viseljük orrot és száját eltakaró maszkot. Vásonból varrtat, ami legalább kétrétegű, vagy sebészi papírmaskot, 3 rétegűt. A maszk illeszkedjen arcunkhoz. Szerepe védeni a másik embert az általunk ki-
lélegzett levegőtől. Ebben kórokozók lehetnek, amelyek fertőzhetnek.

Amennyiben kölcsönösen vigyázunk egymásra, a fertőzés lehetősége nagyban csökken.

- Írjunk bevásárlólistát! A mostani helyzetben alapszabály, hogy nem kell naponta a boltba járni! Otthon gondoljuk végig, mit szeretnénk vásárolni! Az otthon megírt bevásárlólista segítségével tervezhetővé válik a költségvetésünk, ráadásul biztos nem felejtünk el megvenni semmit, az üzletben sem kószálunk feleslegesen.
- Mielőtt elindulunk a boltba, mossuk meg alaposan a kezünket, vagy használjunk fertőtlenítőt!
- Az üzletben csak olyan csomagolt árut vegyünk le a polcról, amely szennyeződésektől mentes.
- Csak azt a terméket fogjuk meg, amit végül a kosarunkba is teszünk!
- Az üzletben igyekezzünk megtartani az 1,5-2 méteres távolságot a többi vásárlótól és a dolgozóktól. Ez különösen fontos sorban állás közben.
- Fizetéskor részesítsük előnyben az önkiszolgáló pénztárakat! Ahol erre nincs lehetőség, ott a pénztárossal szemben is törekedjünk megtartani az egyméteres távolságot.
- Készpénz helyett válasszuk a bankkártyás fizetés lehetőségét! Ha mégis készpénzhez nyúlunk, utána fertőtlenítsük le kezünket!
- Hazaérve első dolgunk az alapos kézmosás legyen.

Nem győzzük eleget hangsúlyozni, hogy evés, ivás előtt és után egyaránt kezet kell mosni és fertőtleníteni!

Internetes ételrendelésnél is ügyeljünk a biztonságra! A jelenlegi járványhelyzetre való tekintettel különösen figyeljünk oda az alábbiak betartására (forrás: Nemzeti Élelmiszerbiztonsági Hivatal):

- Az ételek átadása-átvétele során sem szabad megfedkezni a higiéniáról. Kerülendő a készétel, élelmiszer-szállítmány közvetlen padozatra, küszöbre, lábtörlőre helyezése.
- Kerüljük a készpénzes fizetést, lehetőleg előre utalással fizessünk.
- Élelmiszer-szállítással kizárólag egészséges személy foglalkozhat. Ruházatának láthatóan tisztának kell lennie, kezeit fertőtlenítenie kell.
- Kicsomagolást követően javasolt kezünket megmosni, fertőtleníteni.
- A házhoz érkezett melegételt fogyasztás előtt javasolt felforrósítani. Tehát nem elég csak megmelegíteni!
- Amennyiben a megrendelt ételt nem azonnal fogyasztja el, azt csak hűtőben szabad tárolni, semmiképpen sem szobahőmérsékleten!
- Amennyiben gyermeknek, illetve idősnek is rendelt ételt, úgy a fentiek teljesülésére kiemelt figyelmet kell fordítani, hiszen ők érzékenyebben reagálhatnak az esetleges fertőzésre, a nem megfelelően készített, kiszállított és tálalt étel elfogyasztására.

A szervezet védekezőképessége, így a fertőzésekkel szembeni ellenálló képesség alapvetően függ az immunrendszer működésétől, a szervezet általános állapotától. Vírusjárvány idején különösen fontos figyelni és mindent megtenni azért, hogy az immunrendszerünk megfelelően

Segítsen megállítani az olyan légúti betegségek terjedését, mint a COVID-19

Kerülje a közvetlen érintkezést betegekkal



Fedje le köhögését vagy
tüsszentését egy zsebkendővel,
majd dobja azt a szemetesbe



Ne érintse meg a szemét,
az orrát és a száját



Tisztítsa meg és fertőtlenítse
a gyakran megérintett
tárgyakat és felületeket



Mossa meg a kezét gyakran szappannal
és vízzel, legalább 20 másodpercig



Maradjon otthon, ha beteg. Kerülje
a nyilvános helyeket, ha beteg



Ha influenza tünetei tapasztalja,
használjon arcmaszkot,
hogy elkerülje mások megfertőzését



Kerülje a tömeget és a felesleges utazásokat



további információ: <https://koronavirus.gov.hu/>
creazilla.com munkája nyilvánosdomain-licenc keretében

működjön. Mik azok, amikkel segíteni tudjuk a szervezetünk ellenálló képességét?

Rendszeres fizikai aktivitás

A rendszeres fizikai aktivitás elengedhetetlen a szövetek megfelelő vérellátásához, oxigénnel, tápanyaggal való ellátásához, végeredményben növeli a szervezet ellenálló képességét.

Szabad levegő, szellőztetés

Az emberi szervezet működését nagyban segíti a rendszeres, szabad levegőn való tartózkodás. A kialakult járványhelyzetben a tartózkodásra szolgáló épület, szoba rendszeres, napjában többszöri teljes átszellőztetése elengedhetetlen. A szellőztetés nem

csak szervezetünket frissíti fel, de a szoba levegőjében esetlegesen összegyűlt kórokozók mennyiségét is csökkenthetjük.

Kiegyensúlyozott táplálkozás

A szervezet, az immunrendszer megfelelő működéséhez kiegyensúlyozott táplálkozásra van szükség, amelynek elengedhetetlen része a napi legalább 400 g zöldség és gyümölcs fogyasztása, a rostús táplálkozás. A zöldség, gyümölcs a lehetőségek szerint legyen friss.

Vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek

Kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozással a szervezet vitamin- és ásványi anyag-, nyomelem-ellátottsága általában megfelelő. Fontos azonban rávilágítani, hogy ilyenkor tavasz elején a szervezet raktárai alacsonyabb

szinten vannak, egyes embereknél akár ki is ürülhetnek. Éppen ezért ilyenkor még fontosabb, hogy plusz vitamin-, ásványianyag- és nyomelem-bevitelről gondoskodjunk, itt elsősorban a D-vitamin, a C-vitamin emelendő ki.

Alkoholfogyasztás és dohányzás kerülése

Sokan nem gondolnak rá, de az alkoholfogyasztás és dohányzás jelentősen rontja a szervezet ellenálló képességét, károsítja az immunrendszert. Így fertőzéses, járványos időszakban az alkohol fogyasztása és a dohányzás kerülése különösen fontos.

Betartandó óvintézkedések

Az új koronavírus-járvány terjedésének megelőzése érdekében az alábbi óvintézkedések betartása szükséges, amennyiben mégis el kell hagynia otthonát, valamint betegség tüneteinek észlelése esetén:

- Gyakori kézmosás szappannal és vízzel vagy alkoholalapú kéztisztítóval.
- A szem, az orr és a száj érintésének elkerülése, ha a kéz nem tiszta.
- Zuhanyozzon naponta legalább egyszer, ha fertőzött helyen járt, azonnal, amint teheti!
- Mosson gyakrabban haját is!
- Amint hazamegy, öltözzön át és mossa ki ruháit, vagy tegye néhány napra jól szellőző helyre, napra.
- Szellőztessen rendszeresen!
- Otthonában tisztítsa a gyakran megérintett felületeket rutinszerűen. Ilyenek a kilincsek, telefonok, távirányítók, szemüvegek, számítógép-billentyűzet!
- Mindenképpen kerülje a nagy tömeget, zárt légterű helyiségeket!
- Kerülje az érintkezést köhögő, tüsszögő, lázas beteggel!
- Amennyiben a háztartásban beteg van, feltétlenül külön edény, pohár, ágynemű, törülköző és egyéb háztartási cikk szükséges!
- Köhögéskor, tüsszentéskor használjon papír zsebkendőt, amit használat után azonnal dobjon el! Amennyiben erre nincs lehetősége, ne a kezébe köhögjön, illetve tüsszentsen, hanem a behajlított kar könyökhajlatába!
- Amennyiben ön beteg, maradjon otthon, tartson távolságot másoktól!
- Viseljen orrát, száját elfedő maszkot mindenképpen! Óvja ezzel a másikat, ő pedig önre vigyáz viselt maszkjával.
- Bármilyen rossz közérzet, láz, köhögés, gyengeség, fulladás, izomfájdalmak, a szaglás és ízérzés zavara esetén konzultáljon kezelőorvosával, háziorvosával telefonon!

dr. Biczó Ágota
szakgyógyyszerész