



**Interdyscyplinarny zespół doradczy ds. COVID-19 przy prezesie PAN**

**11 października 2020 r.**

## **Larum w obliczu kryzysu COVID-19**

Pierwsza fala COVID-19 przeszła przez Polskę łagodniej niż w innych krajach, kosztem szybko wprowadzonych dużych restrykcji. Teraz jednak, wraz z nadejściem jesieni, lawinowo rośnie liczba wykrytych zakażeń wirusem SARS-CoV-2 i niestety także śmierci pacjentów z chorobą COVID-19. Wiele niezdiagnozowanych osób zakaża kolejne. Sytuacja zaczyna wymykać się spod kontroli. Musimy zdać sobie sprawę, że jeśli w tej chwili powszechnie i solidarnie nie zmienimy naszego lekceważącego postępowania, to za miesiąc spotka nas tragedia całkowicie zablokowanego systemu opieki zdrowotnej. Już teraz wolne miejsca w szpitalach kończą się bardzo szybko.

Grozi nam to, że w najbliższym czasie wielu ludzi pozbawionych pomocy umrze w domach lub nawet na ulicach. Prognozy wskazują na to, że w kolejnych dniach sytuacja będzie się pogarszać. Nawet natychmiastowe całkowite zamknięcie gospodarki (*lockdown*) przyniosłoby pierwsze pozytywne efekty dopiero za około dwa tygodnie. Jednak medycyna i gospodarka to naczynia połączone. Koszty ponownego zamknięcia gospodarki będą ogromne, dlatego powinniśmy uniknąć tego kroku za wszelką cenę. Aby zapobiec najgorszemu, nie wystarczą same rządowe dekrety i wprowadzenie stanu wyjątkowego. To my, obywatele, wspólnie musimy podjąć działania, zmienić nasze zachowanie, aby uchronić najbardziej narażonych. Ty i ja już teraz możemy wspólnie zabezpieczyć siebie i bliskie nam osoby, stosując się rygorystycznie do następujących zaleceń.

## Zalecenia dla każdego/każdej z nas:

1. Nie pluj i nie kichaj na los swoich bliskich, znajomych i napotkanych nieznajomych. Z każdym wydechem z ust i nosa wydostają się drobne kropelki śliny i wydzieliny nosowej. Opadają one zwykle na ziemię w odległości mniejszej niż 1,5 m od emitującej je osoby. Jeśli mówimy spokojnym głosem, jest ich więcej i osiągają nieco większy zasięg. Gdy podnosimy głos, docierają one jeszcze dalej, a gdy krzyczymy lub głośno śpiewamy ich zasięg jest już spory i jest ich znacznie więcej. Kropelki emitowane przez osobę zakażoną zawierają wirus SARS-CoV-2. Droga kropelkowa jest głównym sposobem zakażenia się. Dlatego tak ważnym, może nawet najważniejszym, jest zalecenie, aby zachowywać dystans co najmniej 1,5 metra od innych osób i aby nosić maseczkę zakrywającą nos i usta (nawet wykonaną domowym sposobem). Jeśli to możliwe przenieś spotkania ze znajomymi na otwartą przestrzeń. Podróżuj tylko gdy jest to konieczne.
2. Myj często ręce, a jeżeli to niemożliwe, stosuj środki odkażające.
3. Jeśli źle się czujesz, masz „grypę”, „przeziębiles się”/”przeziębilaś” – nie wychodź, nie spotykaj się z innymi ludźmi. Poczekaj, aż objawy całkiem znikną, a nawet dzień lub dwa dłużej. Skontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu, czy nie należy wykonać badania w kierunku COVID-19.
4. Jeśli rozpoznano u Ciebie COVID-19 lub straciłeś węch i smak – poinformuj osoby, z którymi miałeś/miałaś kontakt w ciągu 2 dni przed pojawieniem się objawów. To prawda, jest to urzędowym obowiązkiem inspekcji sanitarnej, ale strasznie przepracowani i wyczerpani pracownicy tej inspekcji mogą nie dać rady zareagować szybko.
5. Jeśli jesteś rodzicem dziecka, wśród którego rówieśników lub opiekunów rozpoznano COVID-19 (np. taką informację przestała szkoła czy przedszkole), nie wychodź bez potrzeby z domu, rygorystycznie utrzymuj dystans w pracy, noś maseczkę, myj i dezynfekuj ręce, a przy najmniejszych objawach u siebie lub u dziecka poinformuj lekarza pierwszego kontaktu. Unikaj kontaktu z osobami z grupy ryzyka.
6. Postępuj podobnie, jeżeli dostaniesz taką informację od znajomego lub współpracownika.
7. W miarę możliwości, zachowując środki ostrożności, pomagaj sąsiadom i znajomym, szczególnie osobom w trudnych sytuacjach życiowych. Bądź solidarny!

### **Zalecenia dla pracodawców lub dla osób odpowiedzialnych za innych:**

8. Twój pracownik jest przeziębiony albo miał kontakt z osobą zakażoną SARS-CoV-2 – sam zorganizuj mu pracę zdalną. Oficjalna kwarantanna może się opóźnić.
9. Już teraz wprowadź pracę zdalną w jak największym możliwym zakresie. Pamiętaj, że zatłoczone środki transportu publicznego, którymi podróżują Twój pracownicy do pracy i z pracy do domu, są miejscem, w którym łatwo się zarazić SARS-CoV-2 lub gripą. Praca zdalna sprawi, że tłok w środkach transportu publicznego, szczególnie w godzinach szczytu, będzie mniejszy.
10. Pamiętaj jednak, aby nakładać na innych tylko te rygory i ograniczenia, które są uzasadnione dostępną wiedzą i dowodami naukowymi, a nie wypływają jedynie z Twojego osobistego przekonania lub gwałtownych emocji.
11. Zadbaj o to, aby wszelkie restrykcje były jasno przedstawione i w pełni zrozumiałe dla wszystkich.
12. Rygory przesadne i niezrozumiałe są lekceważone i przynoszą efekt odwrotny do zamierzonego.
13. Twój przykład jest kluczowy dla osób zależnych od Ciebie. Jeżeli nie przestrzegasz zasad higieny oraz kwarantanny, ci, którzy Ciebie naśladowają, również tego nie zrobią.

### **Zalecenia dla seniorów:**

14. Unikaj zatłoczonych miejsc, staraj się minimalizować jakikolwiek kontakt – nawet z dziećmi i wnukami.
15. Ogranicz spotkania towarzyskie.

### **Zalecenia dla pracowników medycznych każdego szczebla:**

16. Nie zapominaj, że gdy jesteś lekarzem, pielęgniarką czy innym pracownikiem medycznym to związane jest to z pewną odpowiedzialnością! Nie zakładaj, że walka z COVID-19 Ciebie nie dotyczy. Stosując środki ochrony osobistej możesz nadal udzielać pomocy swoim pacjentom. Jeżeli tylko możesz, to niezwłocznie udziel pomocy chorym, którzy się do ciebie zgłaszają.

Pamiętaj: postępując zgodnie z powyższymi zasadami chronisz nie tylko siebie, ale i swoją rodzinę i bliskich. Suma tych bardzo prostych działań znacznie ograniczy już za dwa tygodnie codzienną liczbę zachorowań. Ale tylko wtedy, gdy będziemy się do nich stosowali powszechnie i rygorystycznie. Pozwoli to na w miarę sprawne działanie systemu ochrony zdrowia także za dwa tygodnie czy miesiąc, pomoże to uniknąć śmierci wielu osób i ponownego *lockdownu*.

**Jeżeli nie zastosujemy się do powyższych zaleceń, narazimy na śmierć członków rodziny, bliskich i przyjaciół, a także Polskę na zapaść gospodarczą i cywilizacyjną. To z kolei sprawi, że swoją nieodpowiedzialnością zgotujemy teraźniejszym dzieciom, jak i przyszłym pokoleniom, przyszłość nie do pozazdroszczenia.**

## **O zespole**

**Interdyscyplinarny zespół doradczy ds. COVID-19** powołano w PAN 30 czerwca 2020 roku. Przewodniczącym grupy jest prezes PAN **prof. Jerzy Duszyński**, a jego zastępcą – **prof. Krzysztof Pyrc** (Uniwersytet Jagielloński). Funkcję sekretarza pełni **dr Aneta Afelt** (Uniwersytet Warszawski). Członkami zespołu są ponadto **prof. Radosław Owczuk** (Gdański Uniwersytet Medyczny), **dr hab. Anna Ochab-Marcinek** (Instytut Chemii Fizycznej PAN), **dr hab. Magdalena Rosińska** (Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny), **prof. Andrzej Rychard** (Instytut Filozofii i Socjologii PAN), **dr hab. Tomasz Smiatecz** (Gdański Uniwersytet Medyczny).