

[Akceptuje](#)

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](#)

Jak żyć w czasach epidemii?

Jak bezpiecznie w czasach pandemii robić zakupy? Czy można chodzić na spacer? Czy wybrać się do apteki, gdy skończył się nam ulubiony suplement diety? Czy wietrzyć mieszkanie? Czy żywność przenosi koronawirusa? Sprawdź, czy znasz odpowiedzi na te pytania.

Najpierw jednak warto przypomnieć, jak przenosi się koronawirus SARS-CoV-2:

- **Bezpośrednio** - poprzez kontakt z wydzielinami zainfekowanej osoby:
 1. droga kropelkowa, a zatem np. tzw. aerozol jaki wydzielamy podczas mówienia; przy czym, żeby drobinki śliny z koronawirusem naszego rozmówcy nas dosięgły, musimy być odpowiednio blisko;
 2. inne wydzieliny, jak na przykład kał i mocz.
- **Pośrednio** - poprzez kontakt z powierzchniami, na których znajdują się wydzieliny osoby zainfekowanej poprzez kichanie i kaszel.

Główny Inspektor Sanitarny wskazuje, że aktualnie dostępne dane wskazują na to, że wirus może przetrwać kilka godzin na powierzchniach.

Wirusa można pozbyć się ze środowiska, podobnie jak w przypadku większości mikroorganizmów, za pomocą zwykłych środków dezynfekcyjnych stosowanych w gospodarstwie domowym.

Z rąk pozbyjemy się go dokładnie myjąc je mydłem pod bieżącą ciepłą wodą.

Zagrożenie koronawirusem: jak robić zakupy

„Oczywiście musimy robić zakupy - starajmy się jednak robić to możliwie rzadko, a przede wszystkim pojedynczo. Do sklepu nie idzie cała rodzina! W małych sklepach nie powinno przebywać jednocześnie wiele osób - w zależności od wielkości sklepu kilka do kilkunastu osób. Nie można tworzyć tłoku. Reszta czeka na zewnątrz na swoją kolej - ale nie w skupiskach, tylko w rozproszeniu. Jeżeli to tylko możliwe, płacimy nie gotówką, lecz kartą - najlepiej zbliżeniowo” - czytamy w apelu prof. Mirosława Wielgosia, rektora Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, w sprawie zagrożenia epidemiologicznego spowodowanego nowym koronawirusem.

GIS przypomina, że ręce w sklepie mają kontakt z powierzchniami roboczymi, pieniędzmi. Dlatego o ile można, lepiej unikać dotykania klamek i innych powierzchni, w sklepie lepiej nie korzystać z koszyków i wózków, a zamiast do nich, produkty pakować do własnej torby lub dostępnych w sklepie toreb, które zabieramy ze sobą do domu. Niehigienicznym zachowaniem jest przebieranie i dotykane produktów, które są przeznaczone do spożycia bez mycia i obróbki termicznej (np. pieczywo, bułki, wyroby cukiernicze).

Nie wolno kichać czy kasłać nie tylko w stronę innych osób, ale i towaru w sklepie.

Koronawirus: komu wychodzenie po zakupy nie jest zalecane

Warto, by osoby przewlekle chore (na przykład z cukrzycą), na zakupy nie wychodziły, tylko poprosiły o to kogoś bliskiego lub znajomego. Ta sama zasada tyczy się także osób w starszym wieku. Dlaczego? Ci, którzy mają osłabiony układ odpornościowy z racji choroby lub z racji wieku, są w grupie ryzyka ciężkiego przebiegu choroby wywołanej przez koronawirusa.

Według WHO Polska dołączyła do krajów z tzw. poziomą transmisją wirusa (a zatem **zakazić koronawirusem SARS-Cov-2 mogą nie tylko osoby, które wróciły z innych krajów: patogen przenosi się pomiędzy tymi, którzy Polski nie opuszczali, ani nawet nie mieli kontaktu z osobą, która z zagranicy wróciła**). W związku z tym warto wiedzieć, że szczególnie narażone na ciężki przebieg koronawirusa są m.in. osoby:

- w podeszłym wieku,

- z chorobami przewlekłymi, takimi jak na przykład cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, astma, reumatoidalne zapalenie stawów,
- z upośledzoną odpornością (np. wskutek usunięcia śledziony),
- przyjmujące leki immunosupresyjne.

Powinny one do minimum ograniczyć kontakty z innymi ludźmi.

Koronawirus: postępowanie z żywnością

Komunikat Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) z 9 marca br. stanowi, że zgodnie z aktualną wiedzą nie ma dowodów na to, że żywność może być źródłem lub pośrednim ogniwem transmisji wirusa SARS-CoV-2. Organizacja podkreśla, że na podstawie doświadczeń z wirusami SARS i MERS można sądzić, że nie dochodzi do infekcji człowieka poprzez żywność wirusem SARS-CoV-2.

Tak więc jest mało prawdopodobne, aby wirus przenosił się przez żywność, i nie ma dotychczas dowodów aby miało to miejsce.

Jednak zarówno przy zakupie żywności, jak i jej obróbce należy zachować zasady higieny, pamiętając przy tym, że koronawirusy potrzebują do namnażania gospodarza, którym jest człowiek.

Pamiętajmy, że dokładna obróbka termiczna niszczy wirusa, ponieważ koronawirus ulega zniszczeniu, gdy zastosuje się odpowiednią kombinację czasu i temperatury np. 60 st. C przez 30 min. Tak więc w przypadku mięsa, produktów surowych, typowa obróbka cieplna eliminuje zanieczyszczenie mikrobiologiczne, w tym również SARS-CoV-2.

Przy przygotowywaniu posiłków należy zachowywać właściwą higienę mycia i przygotowania żywności. Jest to priorytet nie tylko w przypadku koronawirusa, ale przede wszystkim typowych zanieczyszczeń mikrobiologicznych prowadzących do zatruć pokarmowych. Należy myć ręce, narzędzia kuchenne, blaty robocze, deski. Ręce zawsze należy myć przed rozpoczęciem jedzenia, przed przygotowywaniem posiłku, a także w trakcie przygotowywania posiłku - po obróbce surowych produktów i kontakcie rąk z koszem z odpadami.

Zawsze należy pamiętać o **separacji produktów surowych i produktów już przygotowanych do spożycia**, w celu uniknięcia zanieczyszczeń krzyżowych w kuchniach. Innymi słowy: osobne deski i noże do krojenia chleba i osobne do krojenia surowych warzyw oraz surowego mięsa.

Apteki w czasie epidemii

Apteki działają i nie ma planów ich zamknięcia. Warto jednak korzystać z nich rozsądnie. Jeśli właśnie skończył się nam suplement diety, który nie został nam przepisany przez lekarza z racji stwierdzenia niedoboru jakiegoś składnika w diecie, nie wybierajmy się na tego rodzaju zakupy do apteki - wizyta w aptece, do której często przychodzą chorzy ludzie, będzie bardziej ryzykowna niż przerwa w przyjmowaniu suplementu diety niewypisanego nam ze wskazań lekarskich.

Zagrożenie koronawirusem a spacer i aktywność fizyczna

O ile nie jesteśmy na kwarantannie lub nie podlegamy izolacji, spacer i umiarkowana aktywność fizyczna jest wręcz wskazana, pod warunkiem, że zachowujemy odpowiednią odległość od innych osób. Profesor Wielgoś zaleca przede wszystkim duże parki lub las, o ile mamy je w zasięgu.

Samotny, a nawet rodzinny spacer, jeśli nie odbywa się w zatłoczonych miejscach, jest nawet

wskazany - doradca na twitterze Tadeusz Jędrzejczyk, były prezes Narodowego Funduszu Zdrowia.

Badania naukowe wskazują, że osoby zapewniające sobie umiarkowaną aktywność fizyczną są mniej podatne na infekcje górnych dróg oddechowych, takie jak przeziębienia (często są wywoływane przez koronawirusy, choć inne niż SARS-Cov 2) czy grypa, niż osoby prowadzące siedzący tryb życia lub... zapewniające sobie intensywny wysiłek fizyczny (taki jak maraton). U tych ostatnich ryzyko infekcji wzrasta, nawet dwukrotnie do sześciokrotnie, zwłaszcza w tygodniach po intensywnym wysiłku (na przykład po przebiegnięciu maratonu). Przypisuje się ten efekt wzrostowi wydzielania hormonów stresu, które mogą upośledzać działanie układu odpornościowego.

Wietrzenie mieszkań a zagrożenie koronawirusem

Nic tu się nie zmienia w ogólnych zaleceniach. Nasze pomieszczenia należy wietrzyć, to zmniejsza szanse jakichkolwiek patogenów na przetrwanie.

Spotkania towarzyskie

„Unikajmy też spotkań towarzyskich - to nie jest czas na imprezowanie!” - podkreśla prof. Wielgoś.

Jeśli zaś na spacerze spotkamy sąsiada, zachowajmy bezpieczny dystans. Nie podajemy sobie rąk, nie mówiąc już o tym, że - póki co - zapominamy o powitalnej wymianie całusów. Najlepszą formą powitania/pożegnania będzie skinienie głową lub naturalny ukłon w sytuacjach wymagających wyrażenia większego szacunku.

Unikanie spotkań towarzyskich nie oznacza jednak zerwania kontaktów. Zatem nie odwiedzajmy się, ale możemy być, i powinniśmy, w kontakcie telefonicznym, mailowym, skype'owym, czy jakimkolwiek innym poza bezpośrednim spotkaniem.

„I jeszcze jedna prośba - musimy przewartościować całą naszą bieżącą aktywność. Musimy na nowo określić PRIORYTETY. To, co jeszcze przed tygodniem czy miesiącem było dla nas bardzo istotne, dzisiaj - w obliczu prawdziwego zagrożenia - musi zejść na dalszy plan. To, co jeszcze niedawno nas dzieliło, niech dzisiaj nas jednoczy. BĄDŹMY RAZEM! Tylko w ten sposób zwalczymy poważne zagrożenie i przetrwamy” - apeluje prof. Wielgoś.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29520.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i

[adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy