

**INFORMACJE SOUL TRAVEL
O KORONAWIRUSIE**

Od początku miesiąca marca 2020 Soul Travel uczestniczy w konferencjach branży turystycznej, śledzi rozporządzenia rządów w Europie i na świecie, oraz spotyka się ze specjalistami od epidemii, by podjąć najlepsze decyzje związane z ruchem turystycznym oraz bezpieczeństwem, zarówno w drodze jak i na miejscu w Polsce. Jeszcze nigdy rynek turystyczny nie był tak zintegrowany i zaangażowany we wspólne działania. Dzieje się. Stany Zjednoczone dzisiaj ogłosiły zakaz podróży z Europy do USA, Sri Lanka zniosła wizy wydawane na lotnisku, a Mongolia całkowicie zamknęła swoje granice. To poważne decyzje państwowe, ale za nimi kryje się działanie na rzecz wspólnego dobra i odpowiedzialności za nas wszystkich.

Dzielimy się więc dzisiaj z Wami wiadomościami z pierwszej ręki i piszemy jak działać w najbliższych dniach.

Raport: Skąd wziął się koronawirus (COVID-19)? Sprawdź jak zadbać o siebie i swoich bliskich? Jak działać w najbliższych 3-4 dniach?

Wiemy, że sytuacja jest poważna i wymaga odpowiednich i spokojnych działań. Ważnym jest by **KAŻDY Z NAS DZIAŁAŁ JUŻ TERAZ** oraz poinformował o tych działaniach najbliższych. Jak? Poniżej dzielimy się z Wami rzetelną wiedzą przekazywaną przez Światową Organizację Zdrowia, Ministerstwo Zdrowia w Polsce, linie lotnicze, ale przede wszystkim ekspertów i lekarzy epidemiologów.

CO TO JEST KORONAWIRUS?

Koronawirusy są znane od lat 60 tych XX wieku, są to wirusy ssaków i ptaków. Nietoperze są rezerwuarem wytwarzania tych chorób, same nie chorując na nie. Objawia się ciężkim i ostrym zespołem niewydolności oddechowej, przeziębieniem, biegunką, zaburzeniami neurologicznymi. Na świecie koronawirusy to dotychczas: SARS-CoV (zakażenie człowieka od cywet leśnych 2002-2003), MERS-CoV (zakażenie człowieka od wielbłądów - 2012-2020), a teraz SARS-nCoV-2. COVID-19 to nazwa nadana chorobie związanej z tym wirusem. Początek w XII 2019 w Chinach (Wuhan). Obecnie (dane na dzień 12.03.2020) to 128 tysięcy przypadków, 4717 zgonów (4% śmiertelności), 116 krajów.

JAKI JEST SPOSÓB PRZENOSZENIA CHOROBY? JAK SIĘ ROZPRZESTRZENIA?

Chociaż pierwotnym źródłem wirusa są zwierzęta, obecnie przenosi się on z człowieka na człowieka. Średnio jedna zakażona osoba zaraża od dwóch do trzech kolejnych. Wirus jest przenoszony głównie przez kropelki oddechowe (kichanie, kaszel lub wydech) lub bezpośredni kontakt z wydzielinami. Wirus może również przetrwać kilka godzin na powierzchniach takich jak stoły, klamki drzwi, inne przedmioty plastikowe czy metalowe. Czas przeżycia wirusa SARS to 28 dni w temperaturze 4 stopnie Celsjusza i 2-4 dni w 20 stopniach Celsjusza.

Okres inkubacji COVID-19 (tj. czas między narażeniem na kontakt z wirusem a wystąpieniem objawów) szacuje się obecnie na od dwóch do 14 dni.

Zakaźność: prawdopodobnie przed wystąpieniem objawów: wydzielina z nosa, gardła, stolec, mocza, łzy.

Wg epidemiologa dr med. Pawła Grzesiowskiego, każdy dorosły przenoszący chorobę ma objawy. Wyjątkiem są dzieci. Dzieci przechodzą coronawirusa bezobjawowo (ani jednego przypadku śmiertelnego dzieci od 0-10 lat na świecie).

CZY NIEKTÓRE OSOBY SĄ BARDZIEJ NARAŻONE NA RYZYKO NIŻ INNE?

Ogólnie rzecz biorąc, osoby starsze i te, u których występują ukryte schorzenia (np. nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, choroby układu krążenia, przewlekłe choroby układu oddechowego i nowotwory) są uważane za bardziej narażone na wystąpienie poważnych objawów. Dzieci często przechodzą zarażenie koronawirusem bezobjawowo.

JAKIE SĄ OBJAWY ZAKAŻENIA WIRUSEM COVID-19?

WAŻNE - trzeba rozróżnić dwa etapy przebiegu choroby wirusa (za dr.med. Pawłem Grzesiowskim). Początkowe objawy utrzymujące się kilka dni i pełnoobjawowy zespół chorobowy.

-Początkowe objawy to:

gorączka, dreszcze, uczucie zmęczenia, kaszel (czasem krwiopłucie), ból mięśni, głowy i rzadziej występujące objawy ze strony układu pokarmowego (nudności oraz wymioty, ból brzucha, biegunka)

-Pełnoobjawowy zespół chorobowy:

duszność, śródmiąższowe ciężkie zapalenie płuc, zespół ostrej niewydolności oddechowej, uogólniona reakcja zapalna, niewydolność wielonarządowa

JAK WYGLĄDA PRZEBIEG CHOROBY?

- okres wylegania to 2-14 dni
- ostry nagły początek: gorączka, dreszcze, osłabienie, bóle mięśni, bóle głowy, zap. spojówek, biegunka, wymioty.
- po 7-8 dniach albo następuje poprawa albo pogorszenie. Wówczas jest się w 30% przypadków, gdzie zaostrenie choroby powoduje zapalenie płuc i niewydolność wielonarządową (wiremia, hiper-zapalenie, sepsa wtórna).
- zgon - głównie osoby 60+ z chorobami towarzyszącymi (przewlekłe choroby serca, płuc, cukrzyca). To około 30% przypadków przyjętych do szpitala.

JAK DZIAŁAĆ W NAJBLIŻSZYCH 3-4 DNIACH?

Światowa Organizacja Zdrowia, po kilku dniach powstrzymywania się od decyzji, podjęła w środę po godzinie 17:00 decyzję o ogłoszeniu pandemii koronawirusa. W języku epidemiologicznym pandemia oznacza zagrożenie dla mieszkańców każdego kontynentu – eksperci WHO uznali po prostu, że wirusem SARS-CoV-2 może się dziś zakażać każdy mieszkaniec planety. Ogólnie, to nic nie zmienia w sensie rozprzestrzeniania się choroby, lecz raczej w kwestiach prawnych.

Ogłoszenie pandemii oznacza obostrzenia i ograniczenia w prawach ludzi, np. będzie można wprowadzić przyspieszony tryb rejestracji leków, a także ograniczyć prawa obywatelskie.

CO ROBIĆ PRZEZ NAJBLIŻSZE DNI?

Przygotuj się. Zakup najpotrzebniejsze rzeczy na 14-30 dni, a może dłużej. Sklepy pozostaną otwarte, lecz będą miejscem gdzie możliwość zarażenia się jest wyższa.

Zastanów się gdzie chcesz spędzić najbliższe kilka dni - kilka tygodni. Istnieje możliwość ograniczonego przemieszczania się po kraju.

Ogranicz całkowicie spotkania ze znajomymi, wychodzenie do miejsc gdzie są duże skupiska ludzi: kina, teatry, konferencje. Nie podróżuj do krajów gdzie liczba zachorowań przekroczyła 100 osób lub zbadaj region, w którym występuje skupisko zachorowań a miejsce twojej destynacji.

Zaopiekuj się. Najbardziej podatni na ciężkie zachorowania są osoby starsze 65+, dlatego jeśli masz takie osoby w pobliżu (bliscy, znajomi, sąsiedzi) zadbaj o to, by nie musieli wychodzić z domu. Zakup im wystarczającą ilość leków, żywności, środków pierwszej potrzeby.

Zapobiegaj! Wyklucz inne choroby, mierz jak najczęściej temperaturę, chroń swoje drogi oddechowe - noś maseczkę, myj ręce (zwykłe mydło zabija 90% bakterii), unikaj kontaktu z chorymi.

Działaj odpowiedzialnie. Jeśli czujesz, że jesteś chory, odizoluj się na 14 dni, skontaktuj się z lekarzem (najpierw zadzwoń). Jeśli objawy są lekkie przejdź 14 dniowa kwarantannę w domu.

POTRZEBUJESZ PODRÓŻOWAĆ?

Unikaj transportu, gdzie jest słaba wentylacja lub nie ma klimatyzacji (starsze autokary, pociągi itp.)

Wbrew pozorom latanie samolotami jest najbezpieczniejsze, o ile osoba zarażona nie siedzi obok nas, rząd przed nami lub rząd za nami (ryzyko kropelkowego zarażenia). Większość standardowych linii lotniczych (nie mam informacji o liniach low-cost) ma obowiązek przestrzegania procedur zgodnie z najwyższymi standardami zachowania higieny. Po każdym przelocie załoga czyści i dezynfekuje pokład. Procedurą jest objęta zarówno przestrzeń osobista (stoliki na tace, podłokietniki i zagłówki foteli, klamry pasów bezpieczeństwa itp.), jak również przestrzeń wspólna (kuchnie, dywany i toalety). Powietrze w kabinach jest stale odświeżane powietrzem z zewnątrz, a specjalistyczne filtry HEPA są w 99,99% skuteczne w zapobieganiu rozprzestrzenianiu się przenoszonych w powietrzu bakterii i wirusów, takich jak COVID-19. W przypadku, gdy pasażer zacznie wykazywać objawy, załoga jest wyposażona w specjalne zestawy medyczne „Corona”, a każdy z personelu odpowiednio przeszkolony w zakresie udzielania niezbędnej pomocy.

Najbezpieczniejsze jest podróżowanie własnym transportem (jeśli reszta pasażerów jest zdrowa - jak udowodniono, zakażenie następuje po 30 minutach we wspólnej przestrzeni samochodu).

JAK PRZECIWDZIAŁAĆ ZARAŻENIU?

1. Myj ręce często!

Regularnie i dokładnie czyść dłonie, pocierając je płynem na bazie alkoholu lub myjąc je wodą z mydłem.

Dlaczego? Mycie rąk wodą z mydłem (90% skuteczności) lub pocieranie rąk alkoholem zabija wirusy, które mogą znajdować się na rękach.

2. Utrzymuj społeczny dystans.

Zachowaj co najmniej 2 metry dystansu pomiędzy sobą, a każdym kto kaszle lub kicha.

Dlaczego? Kiedy ktoś kaszle lub kicha, rozpyła małe krople płynu z nosa lub ust, które mogą zawierać wirusa. Jeśli jesteś zbyt blisko, możesz wdychać kro-

ple, w tym koronawirusa, jeśli osoba kaszłąca ma tę chorobę.

3. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.

Dlaczego? Ręce dotykają wielu powierzchni i mogą wyłapać wirusy. Po zakażeniu ręce mogą przenieść wirusa na oczy, nos lub usta. Stamtąd wirus może dostać się do twojego ciała i spowodować chorobę.

4. Ćwicz higienę oddechową.

Upewnij się, że ty i ludzie wokół ciebie przestrzegają dobrej higieny oddechowej. Oznacza to zakrywanie ust i nosa zgiętym łokciem lub chusteczką podczas kaszlu lub kichania. Następnie należy natychmiast pozbyć się zużytej chusteczki.

Dlaczego? Kropelki rozprzestrzeniają wirusa. Przestrzegając dobrej higieny oddechowej chronisz ludzi wokół siebie przed wirusami, takimi jak przeziębienie, grypa i COVID-19. Wbrew opiniom - używanie maseczki chroni, pozwala ograniczyć wlot kropelek do naszych dróg oddechowych. Nie używaj maseczki podczas spaceru w lesie czy podczas luźnej rozmowy w parku, ale użyj jej gdy nie masz możliwości uniknąć dużych skupisk ludzi np. w sklepach czy w służbie zdrowia.

5. Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem, wcześniej poszukaj pomocy medycznej.

Zostań w domu, jeśli się źle czujesz. Jeśli masz gorączkę, kaszel i trudności z oddychaniem zwróć się o pomoc lekarską lecz - zadzwoń wcześniej. Postępuj zgodnie z instrukcjami lokalnego urzędu zdrowia.

Dlaczego? Władze krajowe i lokalne będą dysponować najbardziej aktualnymi informacjami na temat sytuacji w Twojej okolicy. Zadzwonienie z wyprzedzeniem pozwoli dostawcy usług medycznych szybko skierować pacjenta do odpowiedniej placówki służby zdrowia. Pozwoli to również na ochronę pacjenta i pomoże zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusów i innych infekcji.

6. Bądź na bieżąco informowany i stosuj się do porad udzielanych przez doradców medycznych.

Bądź na bieżąco z najnowszymi wydarzeniami dotyczącymi COVID-19. Postępuj zgodnie z poradami udzielonymi przez Twój zakład opieki zdrowotnej, krajowy i lokalny organ ds. zdrowia publicznego lub Twojego pracodawcę, dotyczącymi sposobów ochrony siebie i innych osób przed COVID-19.

Dlaczego? Krajowe i lokalne władze będą dysponować najbardziej aktualnymi informacjami na temat tego czy COVID-19 rozprzestrzeni się w Twojej okolicy. Są one w stanie najlepiej doradzić co ludzie w Twojej okolicy powinni robić, aby się chronić.

POLECANE ŹRÓDŁA INFORMACJI:

Polecane linki w języku angielskim:

[WHO codzienne raporty sytuacji związanej z COVID-19](#)

[ECDC, LISTA RZETELNYCH STRON INTERNETOWYCH W PODZIALE NA KRAJE UE](#)

Polecane linki w języku polskim:

[GIS, aktualne informacje](#)

[MINISTERSTWO ZDROWIA, co musisz wiedzieć o koronawirusie](#)

PROGNOZY:

Ilość zachorowań będzie wzrastała przez kolejne kilka tygodni. To naturalne. Najważniejsze jest, by już teraz ograniczyć zarażenia tak, aby ilość zarażonych osób wzrastała powoli. Spokojne, ale odpowiedzialne działania mogą znacznie wpłynąć na zahamowanie rozprzestrzeniania się choroby.

**BĄDŹ ŚWIADOMY!
BĄDŹ ODPOWIEDZIALNY!
DZIAŁAJ ZE SPOKOJEM.**