

COVID 19

Co to jest COVID-19?

Choroba koronawirusowa (COVID-19) to choroba zakaźna wywołana przez wirusa SARS-CoV-2. Wirusy mogą się zmieniać, ponieważ przechodzą mutację genetyczną, dlatego istnieją różne warianty Covid-19.

Jakie są oznaki i objawy COVID-19?

Objawy są bardzo podobne do innych chorób, takich jak przeziębienie i grypa:

- wysoka temperatura lub dreszcze – wysoka temperatura oznacza, że czujesz gorąco, dotykając klatki piersiowej lub pleców (nie musisz mierzyć temperatury)
- nowy, ciągły kaszel – oznacza to, że kaszlesz dużo przez ponad godzinę lub 3 lub więcej epizodów kaszlu w ciągu 24 godzin
- utrata lub zmiana zmysłu węchu lub smaku
- duszność
- uczucie zmęczenia lub wyczerpania
- bolące ciało
- ból głowy
- ból gardła
- zatłokany nos lub katar
- utrata apetytu
- biegunka
- nudności lub wymioty

Jak można złapać COVID-19?

COVID-19 rozprzestrzenia się poprzez bliski kontakt z osobami, które mają wirusa. Osoby z wirusem mogą go rozprzestrzeniać, nawet jeśli nie mają objawów. Nadal możesz go złapać lub rozprzestrzenić, nawet jeśli jesteś w pełni zaszczepiony lub miałeś wcześniej wirusa. Kiedy osoba z wirusem oddycha, mówi, kaszle lub kicha, uwalnia małe kropelki zawierające wirusa. Możesz złapać COVID-19, jeśli wdychasz te kropelki lub dotykasz powierzchni pokrytych kropelkami.

Ryzyko zarażenia się COVID-19 jest największe w pomieszczeniach i zatłoczonych miejscach.

Jak możesz pomóc powstrzymać rozprzestrzenianie się COVID-19?

- zaszczepić się przeciwko COVID-19
- spotykaj się z ludźmi na zewnątrz, jeśli to możliwe

- otwórz drzwi i okna, aby wpuścić świeże powietrze, jeśli spotkasz ludzi w środku
- ogranicz liczbę spotykanych osób i unikaj zatłoczonych miejsc
- zakrywaj twarz, gdy trudno jest trzymać się z dala od innych ludzi – szczególnie w pomieszczeniach zamkniętych lub w zatłoczonych miejscach
- myj ręce wodą z mydłem lub regularnie używaj środka dezynfekującego do rąk w ciągu dnia

Nie:

- nie dotykaj oczu, nosa ani ust, jeśli nie masz czystych rąk

Leczenie COVID-19?

- dużo odpoczywać
- pij dużo płynów (najlepiej wodę), aby uniknąć odwodnienia – pij tyle, aby mocz był jasnożółty i przejrzysty
- weź paracetamol lub ibuprofen, jeśli czujesz się niekomfortowo

Jeśli czujesz brak tchu:

- oddychając powoli przez nos i wydychając przez usta, ze złączonymi ustami, jakbyś delikatnie zdmuchnął świeczkę
- siedzi prosto na krześle
- rozluźniając ramiona, abyś nie był zgarbiony
- pochyl się lekko do przodu – podeprzyj się, opierając dłonie na kolanach lub na czymś stabilnym, np. na krześle

Jeśli czujesz się naprawdę źle i martwisz się, zadzwoń pod numer 111 lub 999.

Dowiedz się więcej tutaj

- <https://vimeo.com/505339005>

Bibliografia

- https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/how-to-avoid-catching-and-spreading-coronavirus-covid-19/>
- <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-care-and-treatments-for-coronavirus/how-to-treat-symptoms-at-home/>