

Bo novi virus
upočasnil svet?

Vsak dan
izvemo kaj novega o
novem koronavirusu, ki se
je iz Kitajske bliskovito razširil
po svetu – v 50 držav – in spravlil v
paniko še tako razumne prebivalce
planeta. Kako nevaren je virus, se
moramo osamiti, kako je z maskami ...?
Strokovnjake smo povprašali, kakšno
vedenje je v tem času najpametnejše.
V petek, ko smo zaključevali
redakcijo, v Sloveniji ni bil odkrit
še noben okužen človek.

Tekst: **ALENKA SIVKA,**
LARA JELEN

Predvsem pa PO PAMETI

Virus širijo tudi blago okuženi ljudje. V petek dopoldne smo se pogovarjali z dr. Zoranom Simonovičem, specialistom javnega zdravja, epidemiologom v mariborski območni enoti NIJZ. Povedal nam je, da četudi trenutno v Sloveniji nimamo potrjenih primerov, jih strokovnjaki pričakujejo v naslednjih urah ali dneh: »Morda je že kak človek med nami okužen,

morda gre za blažjo okužbo, z ne vsemi bolezenskimi znaki, in ga je zato nemogoče odkriti. Smo še vedno v fazi, ko se izbruh bolezn covid 19, ki jo povzroča sars koronavirus 2 – še razvija, zato je zelo težko napovedovati dogajanje. Dogodki na Kitajskem in zunaj nje kažejo, da število še vedno narašča,

kar je bilo pričakovano glede na način širjenja. Pomemben delež okuženih okužbo preboleva v blagi obliki bolezn ali pa celo brez znakov – in morda lahko koronavirus širijo v svoji okolici. Gre za enega izmed povzročiteljev akutnih okužb dihal, v manjšem odstotku (dvajsetih) lahko bolezen poteka v težji obliki. Zelo nevaren pa je ta virus za starejše in kronične bolnike z obolenji pljuč, srca, metabolno, sladkorno boleznijo. Po trenutnih podatkih ugotavlja-

mo, da zelo redko zbolevalo otroci, sploh majhni – pri njih še ni bilo zaznanih smrtnih primerov. Zaščitni ukrepi so podobni kot pri povzročiteljih gripe in prehladnih obolenj: skrbite predvsem za higieno rok, dovolj je že umivanje s toplo vodo in milom, pomembno je, da se z rokami ne dotikate obraza – saj virus lahko vstopa skozi usta, nos in oči. Predvsem je pomembno ozavestiti tole: če imajo ljudje znake respiratorne okužbe, blage ali hujše, naj ne hodijo nika-



Dr. Zoran
Simonovič

mor! Naj se izolirajo, tudi od svojih najbližjih, če je to mogoče, naj vzdržujejo distanco meter, meter in pol in tako preprečijo, da bi se okužba širila v okolico. Klinična slika je pri tej bolezni lahko zelo pestra, kažejo se lahko tudi znaki atipične pljučnice. Ne glede na vrsto bolezenskih znakov naj ljudje preprečujejo širjenje v okolico. Pomembna je higiena kašlja – da kašljamo v rokav ali v robček za enkratno uporabo. Bolnikom s kliničnimi znaki, predvsem tistim, ki so pripotovali iz krajev, kjer se koronavirus širi, priporočamo, da pokličejo zdravnika in upoštevajo navodila. Če se bomo srečevali z večjim številom primerov, bomo svetovali tistim z blažjo obliko, naj ostanejo doma. V bolnišnico naj gredo le, če potrebujejo zdravniško pomoč ali bolnišnično oskrbo,« svetuje Simonovič.

Nihče od nas ni imun. Smo pripravljeni na to epidemijo? »Smo,« trdi tudi Simonovič, »tako kot smo bili na sars, ebolo, pandemsko gripo. Gre za nov podtip virusa, s katerim človeštvo še ni bilo seznanjeno, nihče od nas ni imun. Če ne bo kmalu cepiva, se bomo vsi srečali z njim, v takšni ali drugačni obliki. Sars se je leta 2003 širil le od ljudi, ki so očitno kazali hude bolezenske znake, sars koronavirus številka 2 pa je bolj podoben širjenju gripe, kjer lahko pride do širjenja tudi z blago okuženimi ljudmi. Potrjuje se, da je glavna pot širjenja virusa kapljična – kadar smo v tesnem stiku z bolnikom, s sluznicami ust, nosu in oči. Manjši delež k širjenju prispeva stik z izločki bolnika. Širjenje po zraku je malo verjetno. Pa tudi širjenje po oralno fekalni poti. Inkubacijska doba znaša od 2 do 12 dni, večina primerov med 6 do 7 dni. Zaščitne maske so izjemnega pomena – naj si jih nađene bolnik, saj s tem zmanjša možnost širjenja svojih kužnih kapljic ob kihanju in kašljanju v okolico. Zelo pomembne so v zdravstvenem okolju, kadar osebe prihaja v tesen stik z okuženimi in zaščitni sebe. Uporaba mask v splošni populaciji je nepotrebna, saj ne zaščitni oči. Tudi zaloge hrane so nepotrebne.«

Za obiske zapreti domove za ostarele. Mikrobiolog Gorazd Pretnar svari, da bi morali poleg bolnišnic prepovedati obiske tudi domovi za ostarele: »Svetovna zdravstvena organizacija je pred približno dvema tednoma posredovala izjavo za javnost, da se nam za-

pira okno, v katerem je mogoče še zajeziti vpad koronavirusa v posamezne države. Na to sem tudi sam opozoril dan ali dva pred koncem prvega dela zimskih šolskih počitnic, ko so se Slovenci začeli vračati s počitnic v Italijo, kjer so takrat začeli odkrivati prve primere. Iz vseh podatkov, ki jih imamo ta trenutek na voljo, je razvidno, da so najbolj ogroženi starejši, zato me zelo žalosti, da država že prejšnji teden ni prepovedala obiskov v slovenskih domovih za ostarele.«

Krepite odpornost! Doktorica medicine Tatjana Trajkovska, zagovornica celostnega pogleda na zdravje, svetuje krepitev odpornosti: »Poskrbimo za dobro odpornost z uživanjem zdrave hrane, predvsem zelene zelenjave, sadja, oreščkov, gibajmo se raje zunaj, na svežem zraku kot v zaprtih prostorih, bodimo zmerno telesno aktivni, izogibajmo se množičnih prireditvev, poskrbimo za dober spanec in čim manj stresa nasploh. Vemo, da nas v boju z in-



Dr. Tatjana Trajkovska

FOTO: NINO VERDNIK

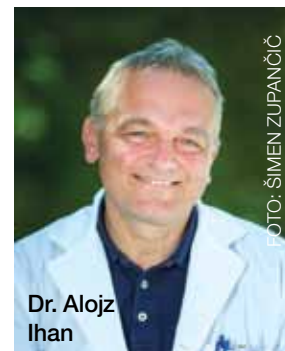
fekti podprejo vitamini in minerali (vitamin D, C, cink), probiotiki. Mnogo tehnik dihanja, gibanja in sproščanja nam z redno vadbo pomaga okrepiti imunost. Skrbimo zase vse leto! Naše telo ima izjemne sposobnosti samozdravljenja in vredno jih je podpreti. V tem je naša moč, ne v paniki in strahu!»



Gorazd Pretnar

FOTO: ŠIMEN ZUPANČIČ

O novem virusu vemo manj, kot bi želeli. Tako pravi znani imunolog dr. Alojz Ihan in nadaljuje: »Nihče od nas nima proti novemu virusu protiteles, kar ni dobra novica za tistega, ki dobi okužbo, saj imunska obramba od trenutka okužbe začenja z manj učinkovitimi načini obrambe (naravna odpornost), ki imajo lahko tudi neprijetne oziroma nevarne stranske učinke (močno sistemsko vnetje, pljučnica). Ker gre za nov virus, v resnici ne znamo predvideti, katere ljudi bo okužba izraziteje prizadela, niti tega, zakaj se pri nekaterih razseje tako globoko v pljuča, da je celo intenzivno zdravljenje največkrat brez moči proti silovitemu vnetju, ki ga z draženjem imunskih celic izzove virus. Je to začetni odmerek virusa ob okužbi ali kaj drugega? Prav tako še ne vemo, kaj natančno se zgodi v pljučnih mešičkih ljudi, ki zaradi virusa umrejo. Šele dobri odgovori patolofov, ki z mikroskopi gledajo posledice okužbe, bodo povedali, kaj naj intenzivisti poleg splošnih postopkov za ohranjanje življenja še storijo, da bi preprečili razvoj mehanizmov, s katerimi virus pahne svojo žrtev v smrt. Do takrat pa je vsekakor bolje, da se ne okužimo. Mnenje italijanske pediatrije, katere izjava se



Dr. Alojz Ihan

FOTO: ŠIMEN ZUPANČIČ

Dr. Alojz Ihan:
»Obnašajmo se samozaščitno!«

te dni deli po družbenih omrežjih in v kateri je zapisano, da bi populacija postopoma razvila protitelesa, ne da bi se ljudje okužili in zboleli, je verjetno slab prevod. Brez okužbe ni protiteles in okužbe si nihče ne želi niti s 'starim' koronavirusom, kaj šele z novim, pri katerem bistveno večji delež okuženih nevarno zbolijo in umre. Zato je bolje, da se glede okužbe (samo) zaščitno obnašamo in z upanjem čakamo prihod pomladi s toplejšim in bolj vlažnim zrakom, ki v naših krajih praviloma nam v prid preobrne razmere za širjenje in posledice okužbe s prehladnimi virusi – kar je tudi 'stara' korona, za 'novo' pa srčno upamo, da se bo

Dr. Gorazd Pretnar:
»Zapreti bi morali domove za ostarele!«

Gorazd Pretnar meni, da bo virus spomladi morda potihnil.



obnašala podobno. Ko bomo vedeli.« Tako Ihan.

Kdor se je vrnil z visoko tveganim območjem, naj se samoizolira. Viktorija Tomič, vodja laboratorija za respiratorno mikrobiologijo na Univerzitetni kliniki za pljuč-



Viktorija Tomič

Viktorija Tomič:

»Sezonska gripa vsako leto spravi v posteljo več deset milijonov ljudi po vsem svetu in povzroči od 290.000 do 650.000 z gripo povezanih smrti.«

ne boleznini in alergijo Golnik svari, naj ne verjamemo vsem informacijam: »Humani koronavirusi običajno povzročajo blage respiratorne okužbe. Nov virus, ki se pojavi med ljudmi, pa mora biti in je bolj skrb znanstvenikov in zdravstvenih delavcev, ki morajo čim prej pridobiti čim več informacij o življenjskih navadah takega novega virusa, da bi lahko ustrezno ukrepali in zamejili širjenje, ustrezno obravnavali pacienti, razvili učinkovita zdravila in cepivo. Strah laične populacije pa ni potreben in je neproduktiven. Seveda je lažje reči, naj nas ne skrbi, kot pa to narediti. A zanimivo, da je mnogo ljudi ob SARS-CoV-2 zelo zaskrbljenih in v strahu za svoje zdravje, spremljajo novice, iščejo informacije na spletu (pogosto napačne, nepreverjene, celo senzacionalistične), v strahu delajo zaloge hrane, čistil in razkužil, morda mask (če se jih sploh še kje da dobiti), a ob sezonski gripji, ki nas obišče vsako leto brez izjeme, ne kaže-

jo nobenega strahu. Sezonska gripa vsako leto spravi v posteljo več deset milijonov ljudi po vsem svetu in povzroči 290.000 do 650.000 z gripo povezanih smrti (ocenjene vrednosti SZO). Ljudem torej svetujem, da prepustijo strokovnjakom, da razrešijo uganke novega koronavirusa, upoštevajo navodila, ki jih dajemo glede potrebnih ukrepov za zaščito pred okužbo in se pred prihodnjo sezono gripe za-

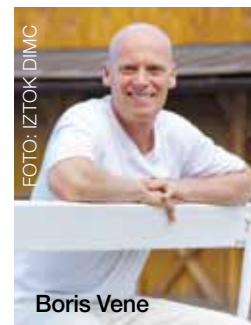
Zagrebcčan z lahkoto preživel okužbo

Hrvaški nogometni navijač, ki se je okužil med izletom v Milano, na ogledu tekme lige prvakov med Atlantom in Valencio, je za hrvaški 24 sata povedal, da ni bilo prehudo, da je imel vročino, a nikoli več kot 38 stopinj Celzija, ni imel težav z dihalni, ni kašljal, pljuča je imel čista. Partnerica, ki ga je spremljala v Milano, ni okužena, je pa okužen njegov brat dvojček.

ščitijo s cepljenjem proti njej. Kdor se je vrnil z visoko tveganim območjem, kjer se širi SARS-CoV-2, naj se samoizolira doma za 14 dni, če je brez simptomov. Če se pojavijo vročina, kašelj, težave z dihanjem, naj pokliče osebnega zdravnika in mu poleg opisa simptomov pove, iz katere države oziroma pokrajine se je vrnil. Zdravnik bo dal nadaljnja navodila.«

Največja verjetnost je, da vas bo virus zaobšel. Boris Vene, ki se ukvarja tudi s pojavi strahu in panike, razmišlja takole: »Ne samo, da stres, strah in panika meglijo naše misli, temveč tudi slabijo naš imunski sistem. Bolj ko smo v stresu in strahu, več energije telo porablja za vzdrževanje tega adrenalinskega stanja – in zato ima na voljo manj energije, da se bori proti virusom in drugim patogenim organizmom. Torej je panični odziv, zaskrbljenost in razmišljanje s stališča strahu denimo najmanj koristno, ko gre za zdravje. Če je mogoče, preklopite v glavi v bolj logičen odziv na situacijo. Poskrbite zase, bodite skrbni. Okrepite si telesne obramb-

ne mehanizme z manj obremenjujočo prehrano, z gibanjem, morda z dodatnimi vitamini in telesu koristnimi prehranskimi dopolnili ... V mejah zdrave logike, seveda. Bodite pozorni, da se ne izpostavljate po nepotrebem, poskrbite za redno in dosledno osebno higieno – potem pa zaupajte in preusmerite energijo drugam. Bodite zgled tudi drugim, ki jih grabita panika in strah. Tudi to obsedeno stanje bo minilo. Največja verjetnost je, da vas bo virus zaobšel. Takrat bo vse spet videti običajno. Do tedaj pa koristi, da bolj zavestno usmerjate svoje misli in izbirate, kaj spremljate in v kaj verjamete; vključno s tem, katere novice



Boris Vene

FOTO: IZTOK DIMC

POMEMBNO!

Če potrebujete dodatne informacije, se lahko posvetujete z epidemiologom NIJZ na telefonski številki 031 646 617 vsak dan med 9. in 17. uro.

spremljate, s kom se pogovarjate in o čem. Kar poslušamo znova in znova, nam počasi zleze pod kožo. Vendar je to stvar izbire. Vi imate moč, vi imate nadzor. Postavite sebe na prvo mesto in izberite pametno.«

Svet se bo malo ustavil. Novinar Primorskih novic Daniel Cek je zapisal: »Špekulanti bodo služili, turistični delavci in podjetniki se bodo držali za glavo ... in svet se bo vsaj za kakšen mesec malo ustavil.« Kar ni slabo tudi z okoljskega vidika. Poslovnež in svetovni popotnik Žiga Vaupotič je zgrožen nad paniko: »Ima-

te prav. Koronavirus je resna stvar. Vendar so še bolj nevarne panika, neumnost in debilnost, ki jih zmore človeštvo. /... / Resnično me skrbi ta človeška plat. Egocentrična grabežljivost: rešimo sebe. Le sebe. Drugi naj pocrkajo. Maske, ki jih potrebujem. Jaz jih hočem. Jaz jih bom potreboval. Ker jaz, jaz, jaz ...«

Lahko doživljamo ta »nevarni novi virus« tako ali drugače. Lahko pa, na primer, pomislimo na zgornjega sosedo, ki je že dolga leta sam, mu pozvonimo na vrata in mu ponudimo krožnik tople juhe. In mu poveste o virusu vse, kar ste izvedeli iz našega članka. Poskusimo se obnašati po stari, dobri, zdravi kmečki pameti: pazimo nase (in na druge), utrjujmo duha in telo, izogibajmo se množic v zaprtih prostorih ... in upajmo, da se nas bo virus izognil v velikem



Dr. Tatjana Taja Zorko: »Vsi virusi, vključno s korona, so toliko močni, kot smo mi ljudje šibki. Opolnomočimo se lahko tako, da si pomagamo. V izolaciji delujejo virusi osamljenosti, nemoči, obupa ... Viruse bomo premagali s povezanostjo, tako kot vse druge težave na temo svetu!«