SUGRIAUTA
11 MITŲ!
KORONAVIRUSO
COVID19
ATMINTINĖ:
FAKTAI IR MITAI
OBUOLYS

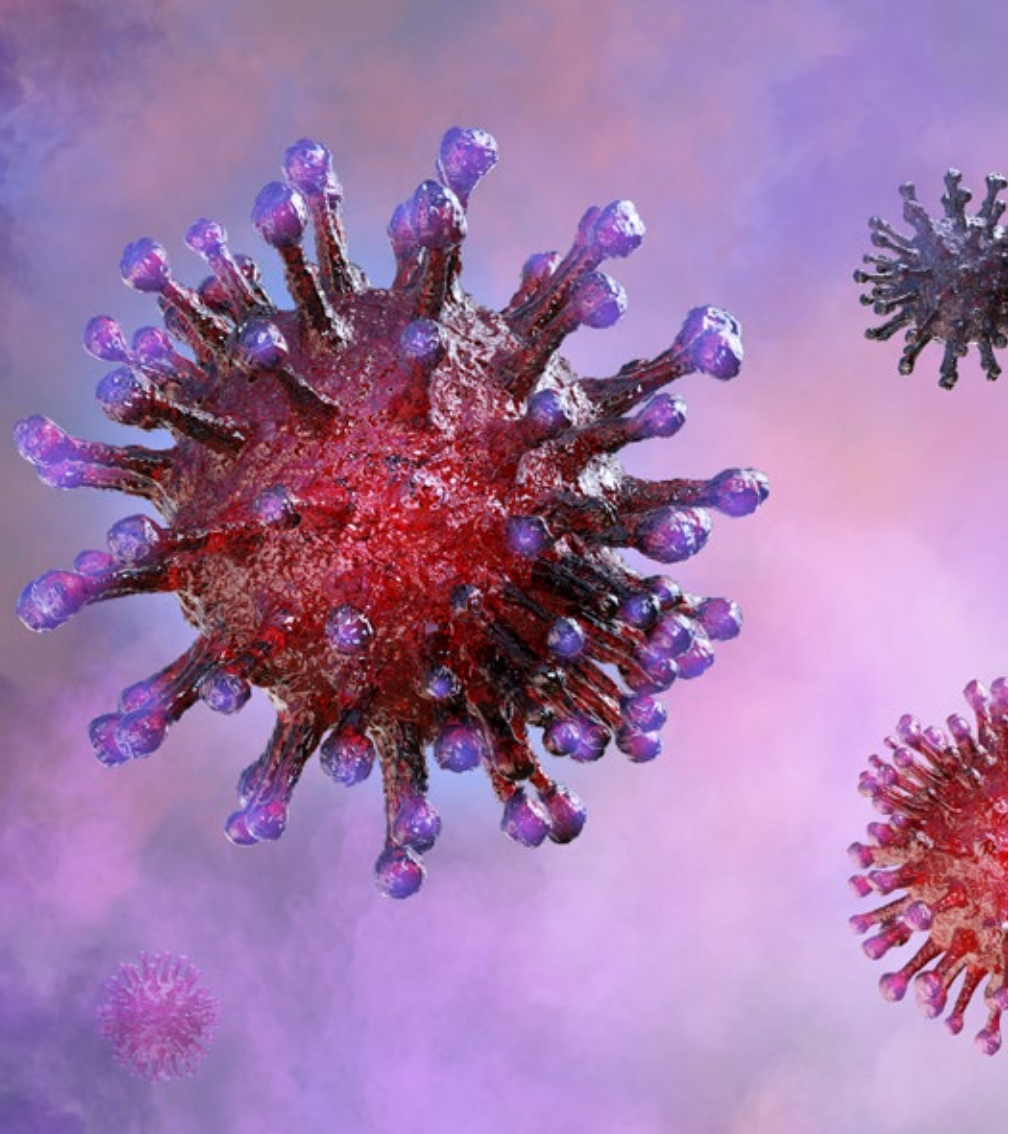
Įžanga

Koronavirusui COVID-19 žaibišku greičiu taip paplitus pasaulyje, kad buvo paskelbta pandemija, leidyklos OBUOLYS darbuotojai negalėjo likti abejingi ir parengė knygą-atmintinę, kurią rekomenduojama turėti kiekvienam!

Nedidelio formato pdf knygelėje rasite dažniausius klausimus ir svarbiausius atsakymus apie tai, kas yra koronavirusas, kokios užsikrėtimo šiuo virusu galimybės, kaip saugotis, kaip taisyklingai užsidėti kaukę ir (aktualu!) ar iš viso ją reikėtų dėvėti. Taip pat paneigiama daugybė mitų, kurie sklando ne tik Lietuvoje, bet ir pasaulyje. Trumpai ir aiškiai – svarbiausi patarimai ne tik apie darbuotojų teises, bet tai, ko gali reikalauti darbdavys.

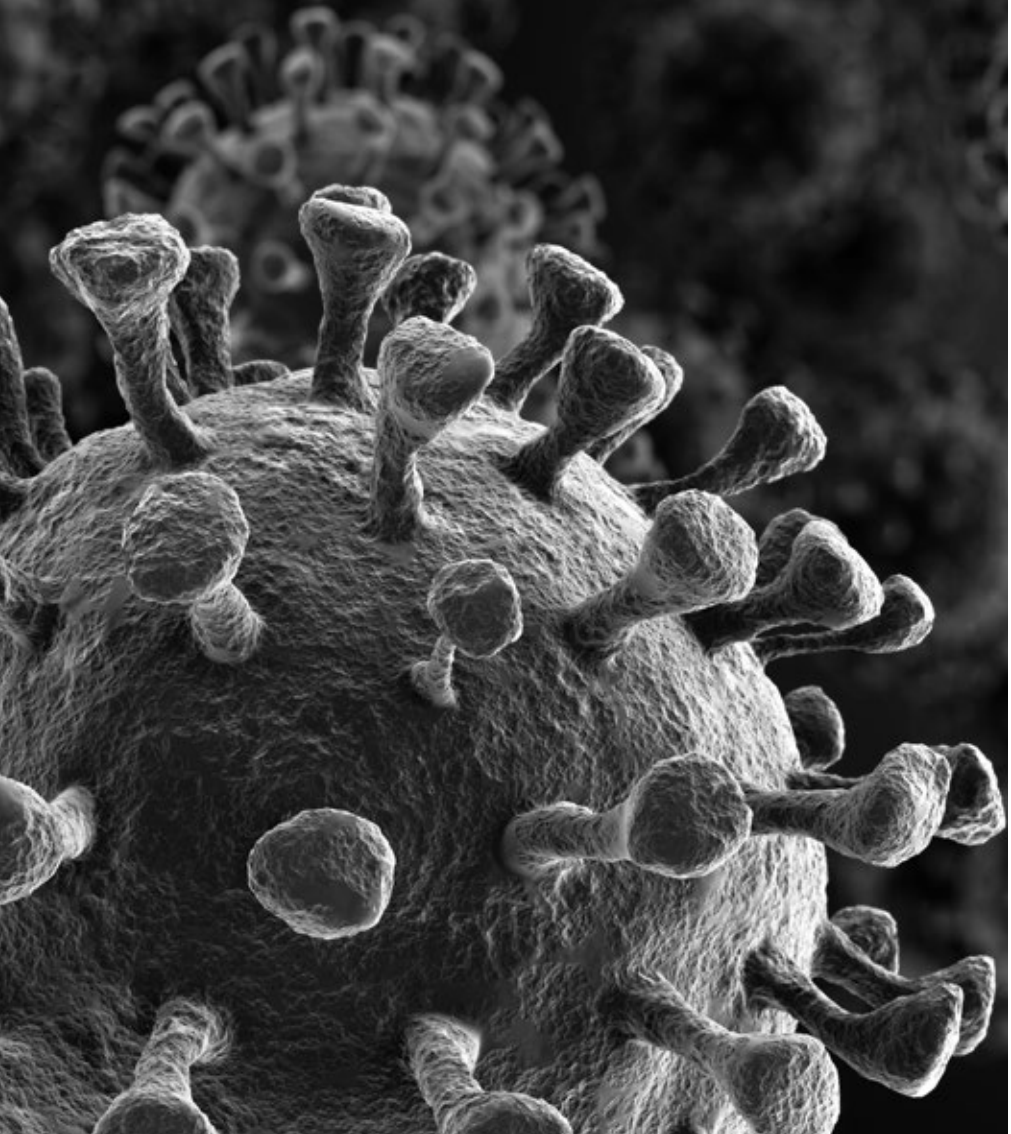
Svarbu būti sąmoningiems ir atsakingiems! Būkime rūpestingi ir saugokime vieni kitų sveikatą.

O jei įtariate, kad galite sirgti koronavirusu – nedelsdami skambinkite karštąja koronaviruso linija 1808.



Kas yra koronavirusas?

Koronavirusai (CoV) yra didelė virusų grupė, sukelianti ligas, tokias kaip peršalimas ir sunkesnes, kaip Artimųjų Rytų respiracinis sindromas MERS-CoV (angl. MERS-CoV, liet. ARRS-CoV) ir sunkus ūminis respiracinis sindromas (angl. SARS-CoV, liet. SŪRS-Cov). Naujas koronavirusas COVID-19 yra nauja koronavirusų atmaina, kuri anksčiau žmonėms nebuvo nustatyta.

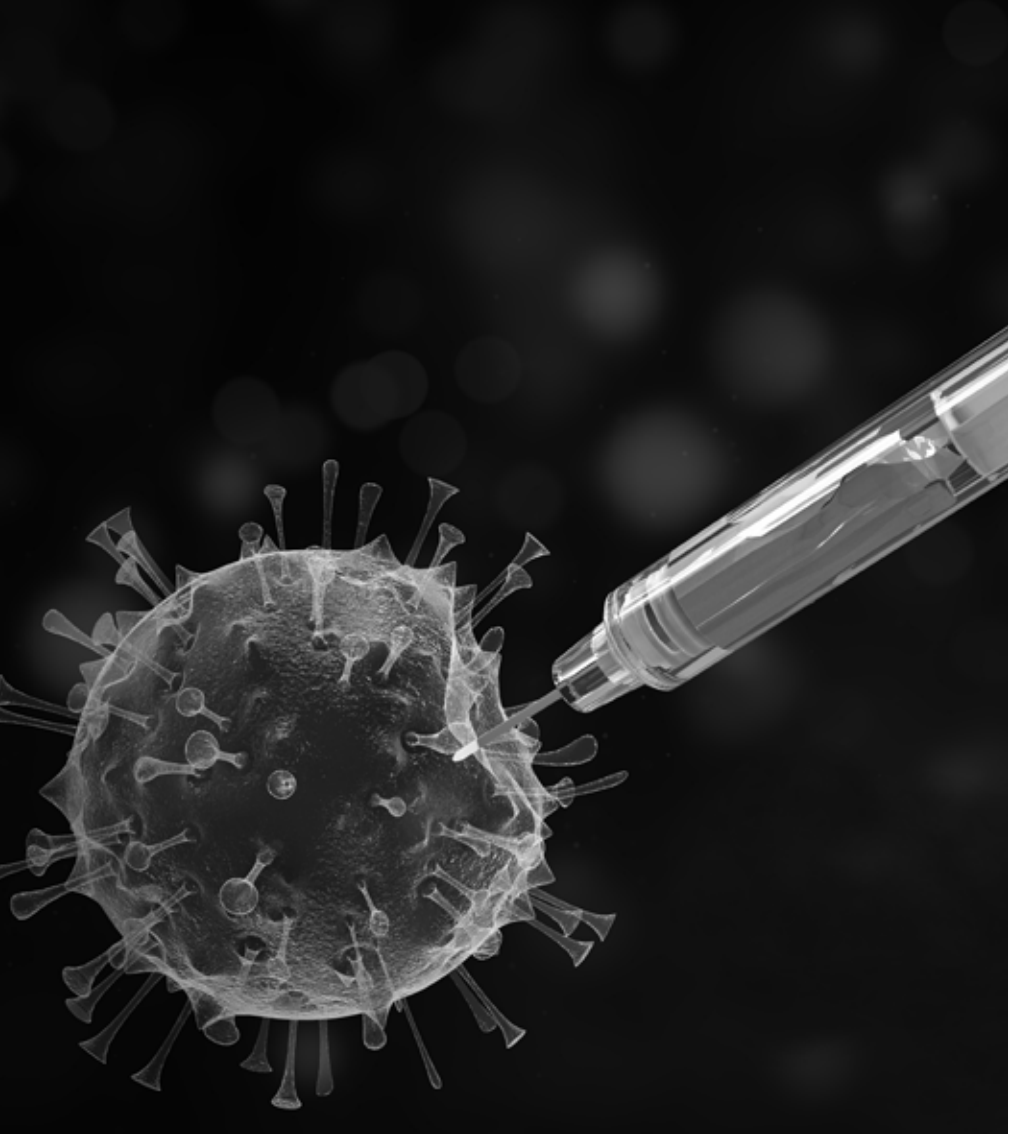


Kodėl **koronavirusas** yra vadinamas būtent taip?

Yra 7 koronavirusų šeimai priklausantys virusai. Jie taip pavadinti todėl, kad yra panašūs į karūną. Lotyniškai „corona“ būtent tai ir reiškia.

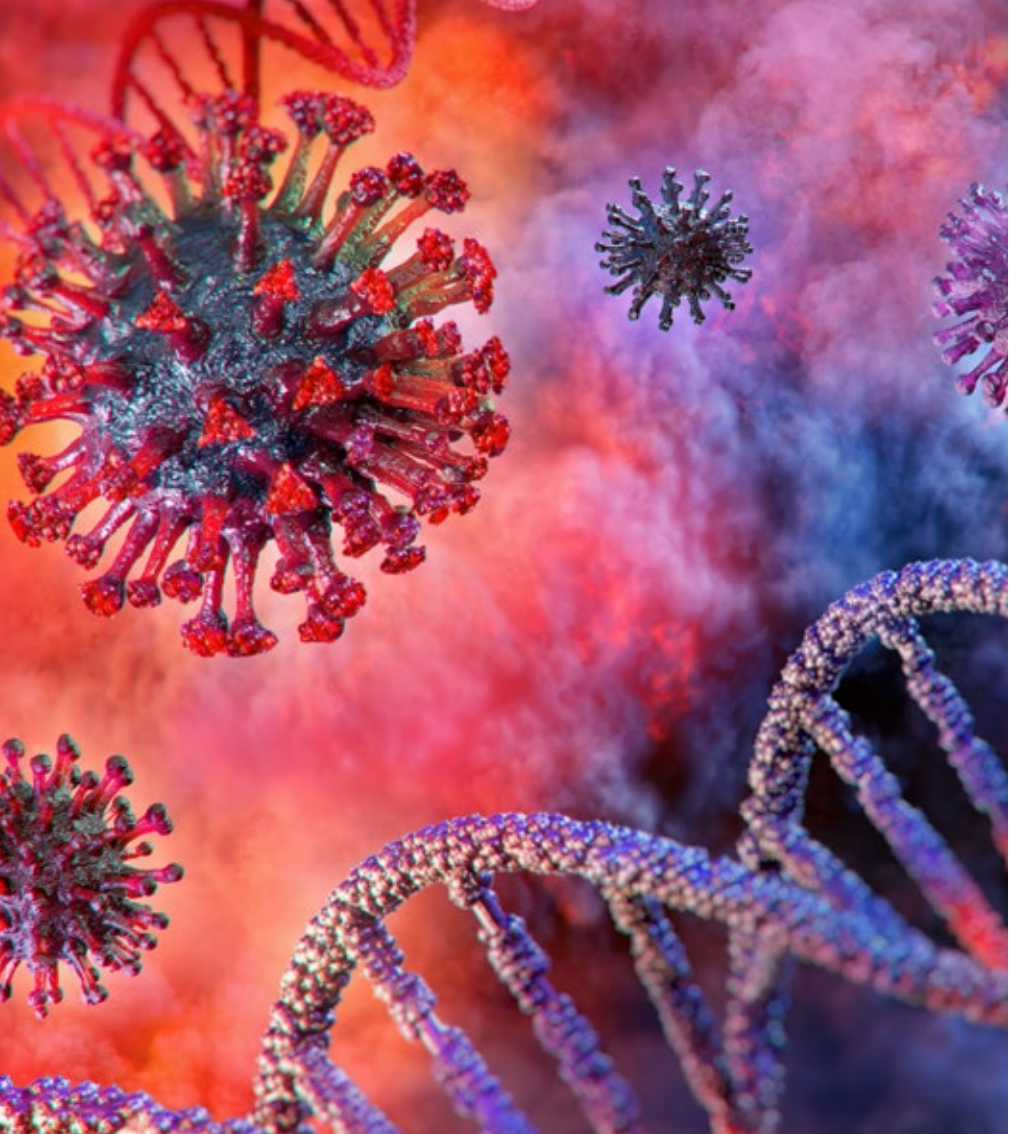
Ar nuo koronaviruso yra kokių nors vaistų?

Deja, kol kas nėra jokių vaistų nuo koronaviruso.



Ar nuo koronaviruso yra skiepų?

Deja, nėra jokios vakcinos nuo koronaviruso, bet jos šiuo metu kuriamos ir testuojamos.

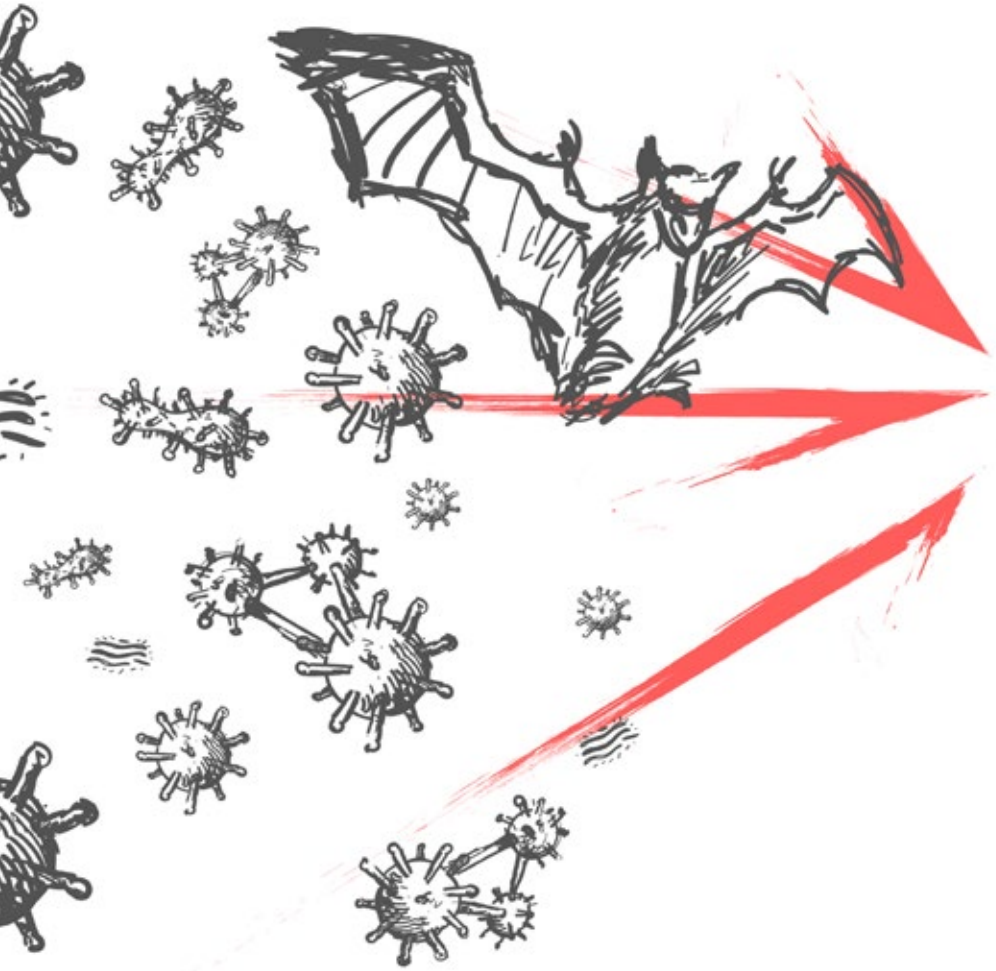


Ar koronavirusas yra naujas?

Pirmasis susirgimas koronavirusu pasaulyje užfiksuotas 1960 m., tad pats virusas nėra naujas. Tačiau jis yra mutavęs ir įgavęs naują struktūrą, taigi koronavirusas COVID-19 niekada anksčiau nebuvo sukėlęs infekcijų žmonėms.

Kada ir kur užfiksuotas pirmasis užsikrėtimas?

Pirmasis užsikrėtimas įvyko 2019 m. gruodžio pabaigoje Uhano (miesto rytinėje Kinijos dalyje) turguje. Tačiau yra gydytojų, kurie tvirtina, kad susirgimo atvejų pasitaikė dar lapkričio mėnesį, ir susirgę žmonės niekada nesilankė minėtame turguje.



Ar tiesa, kad **koronavirusą** platina gyvūnai?

Manoma, kad pirmąjį žmogų užkrėtė gyvatės arba šikšnosparniai. Anksčiau gyvūnai tokiu būdu užkrėtė žmones SŪRS ir ŽIV virusais. SŪRS virusu žmones užkrėtė katės, o ARRS virusu – kupranugariai.

Kaip gydomas koronavirusas?

Viruso gydymas – simptominis, gydytojai stebi paciento būklę, stebimi gyvybiškai svarbūs organai: širdis, plaučiai, tiriamas kraujas.

Kokie yra **koronaviruso** simptomai?

Koronavirusas dažniausiai pasireiškia kaip rinofaringitas (sloga, gerklės skausmas), bet būna ir virškinimo trakto sutrikimų.

Koronaviruso simptomai yra:

- Karščiavimas
- Kosulys
- Pasunkėjęs kvėpavimas, dusulys
- Plaučių uždegimas

Liga gali pasireikšti lengva, vidutine ar sunkia forma.

Kokio amžiaus žmonėms ši liga yra mirtina?

Mirties atvejai dažnesni tarp senyvo amžiaus žmonių ir sergančiųjų lėtinėmis ligomis. Koronavirusas pavojingiausias tiems senyvo amžiaus žmonėms, kurie serga astma, diabetu ar širdies ligomis.

Koks yra mirtingumas nuo koronaviruso tarp skirtingo amžiaus žmonių?

Tarp **80+ metų** žmonių mirtingumas nuo koronaviruso yra 14,8 %

Tarp **70–79 metų** mirtingumas 8 %

Tarp **60–69 metų** – 3,6 %

Tarp **50–59 metų** – 1,3 %

Tarp **40–49 metų** – 0,4 %

Tarp **30–39 metų** – 0,2 %

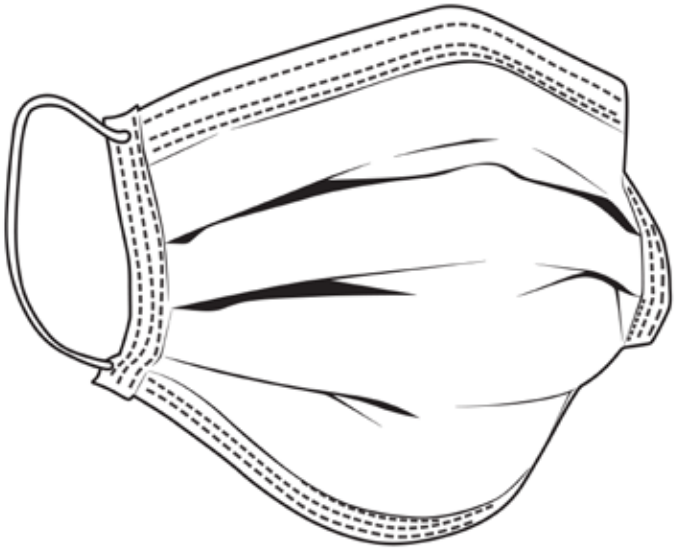
Tarp **20–29 metų** – 0,2 %

Tarp **10–19 metų** – 0,2 %

Tarp **0–9 metų** – nėra žinomų mirties atvejų.

Kokiam organui **koronavirusas** pavojingiausias?

Koronavirusas greitai „įsikabina“ į plaučius, komplikuojasi plaučių uždegimu (pneumonija) ir apima iš karto visą organą. Ši viruso komplikacija yra pati pavojingiausia.



Ar reikia dėtis kaukes, jei norime neužsikrėsti koronavirusu?

Sveikiems žmonėms nereikia dėtis kaukių, nes jos neapsaugo nuo koronaviruso. Visgi kai kurie mokslininkai teigia, kad reikėtų dėvėti kaukę, jeigu slaugote žmogų, kuris serga koronavirusu.

Kas svarbu, kai dėvite kaukę?

Kaukės dėvėjimas yra tik tuomet efektyvus, jei dažnai plaunate rankas su muilu ir šiltu vandeniu ar naudojate alkoholio pagrindu pagamintą rankų dezinfekcinį skystį.

Ką reikia padaryti prieš užsidedant kaukę?

Prieš dedantis kaukę būtina labai gerai nusiplauti rankas su muilu ir šiltu vandeniu arba įtrinti rankas alkoholio pagrindu pagamintu rankų dezinfekciniu skysčiu.

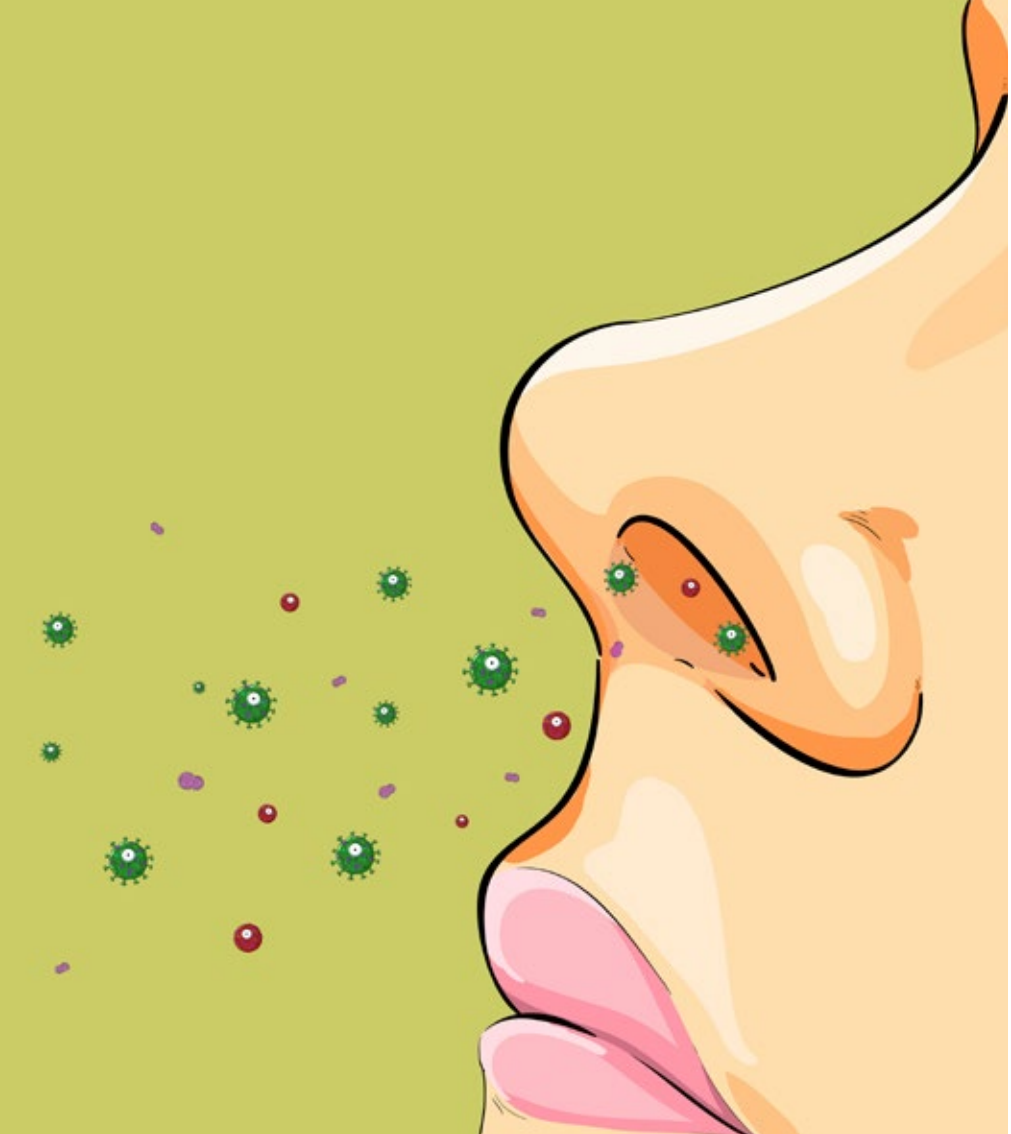
Į ką reikia atkreipti dėmesį, jei ketinate dėvėti kaukę?

Venkite liesti kaukę tuo metu, kai esate ją užsidėję. Jei palietėte, nedelsdami nusiplaukite rankas su muilu ir šiltu vandeniu.

Kaukė turi pilnai uždengti jūsų burną ir nosį, tarp veido ir kaukės negali likti tarpo.

Panaudotą kaukę pakeiskite nauja, jei ji sudrėko. Niekada nenaudokite vienkartinių kaukių pakartotinai.

Norėdami nusiimti kaukę, suimkite už galinių raištelių (nelieskite kaukės priekio) ir nedelsdami išmeskite į uždarą šiukšliadėžę ir nusiplaukite rankas su vandeniu ir muilu.



Kokiu būdu plinta koronavirusas?

Virusas plinta ne tik oro lašeliniu būdu (čiaudint, kosėjant), bet ir liečiant užkrėstus paviršius ir paskui paliečiant savo veidą, akis, taip pat fekaliniu-oraliniu būdu.

Kokius organus gali paveikti koronavirusas?

Koronavirusas lengvai prasiskverbia į kvėpavimo takus, taip pat į virškinimo trakto epitelį, nervinės sistemos, širdies, akių ląsteles.

Kas labiausiai rizikuoja užsikrėsti koronavirusu?

Labiausiai rizikuoja užsikrėsti sveikatos priežiūros specialistai, jų šeimos nariai ir kiti asmenys, kurie artimai bendravo su užsikrėtusiais asmenimis, sergantieji kitomis kvėpavimo takų infekcijomis, sergantys lėtinėmis ligomis, taip pat tie, kurių imunitetas yra nusilpęs.

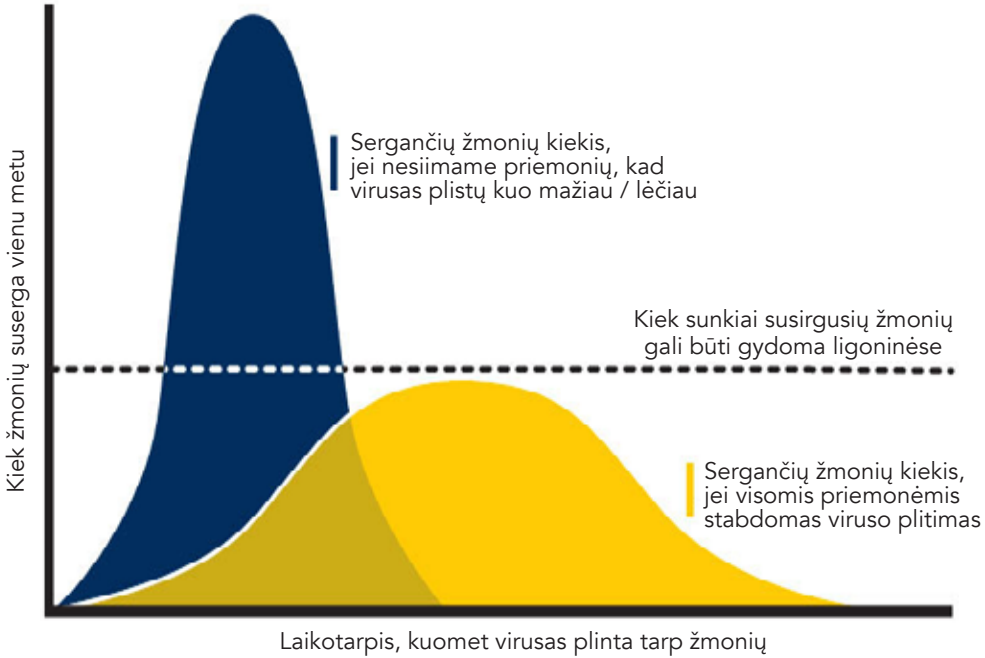
Koks yra **koronaviruso** inkubacinis laikotarpis?

Inkubacinis laikotarpis arba laikotarpis nuo užsikrėtimo iki pirmųjų simptomų atsiradimo yra nuo 2 iki 14 dienų.

Kas padeda išvengti viruso plitimo?

Viruso plitimo padeda išvengti savęs izoliavimas, karantinas. Jei nenorite užsikrėsti, nesilankykite viešuose renginiuose, koncertuose, spektakliuose ir pan. Venkite bendrauti su sergančiais žmonėmis, ypač tais, kurie skundžiasi kvėpavimo takų susirgimais.

Būtina stengtis, kad sergančiųjų kreivė būtų kuo žemesnė



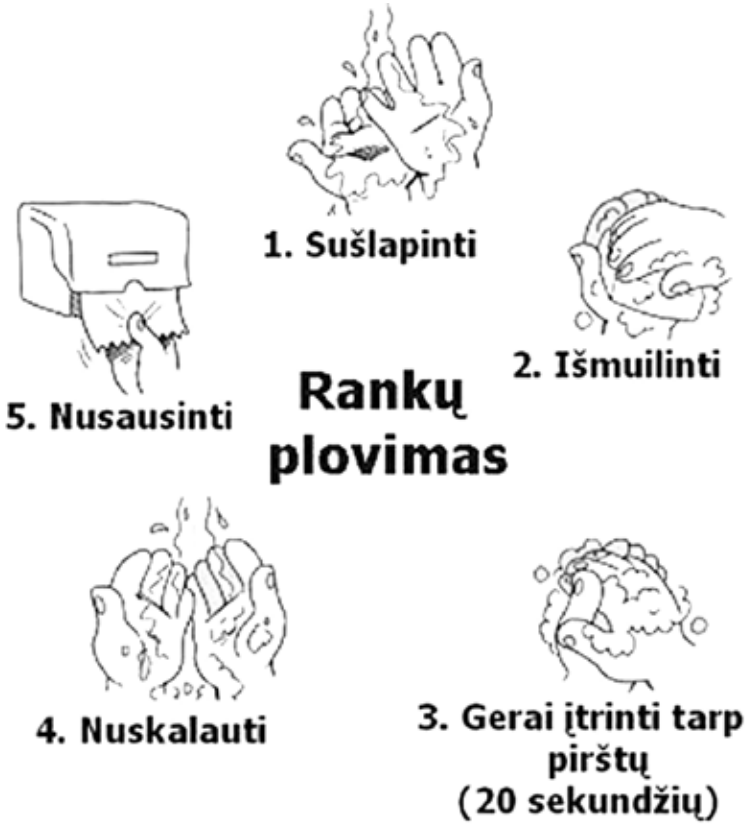
Kada ir kodėl reikia izoliuotis?

Izoliuotis nuo žmonių, netgi artimųjų, reikia tuomet, jeigu grįžote iš šalių, kuriose yra aukštas sergamumo koronavirusu lygis. Izoliuotis privaloma todėl, kad, jei sergate, užkrėstumėte kuo mažiau žmonių. Kai kurie žmonės šiuo virusu serga labai legvai arba kurį laiką nejaučia visiškai jokių ligos simptomų, tad net tuomet, jei žmogus jaučiasi gerai, bet gali būti užsikrėtęs, turėtų vengti bet kokio kontakto su kitais žmonėmis.

Tiek Lietuvos, tiek kitų šalių medicininės sistemos pajėgumai yra riboti, todėl karantinavimas, sergančiųjų izoliavimas yra BŪTINAS, kad sergamumas koronavirusu būtų kuo mažesnis, o gydytojai galėtų padėti visiems sunkia koronaviruso forma susirgusiems žmonėms.

Kokia **veiksmingiausia** priemonė nuo koronaviruso?

Norint išvengti viruso, reikia reguliariai plauti rankas šiltu vandeniu ir muilu (mažiausiai 20 sekundžių). Jeigu nesate įsitikinę, kad jūsų rankos švarios, nelieskite jomis akių, nosies. Jeigu čiaudite ar kosite, užsidenkite sulenkta ranka arba servelėle, kurią paskui nedelsdami išmeskite. Nenorintiems susirgti patariama kuo daugiau judėti gryname ore, nes dauguma virusų nemėgsta deguonies.



Kokios sudėties **valikliai** efektyviausiai panaikina nuo paviršių **koronavirusą?**

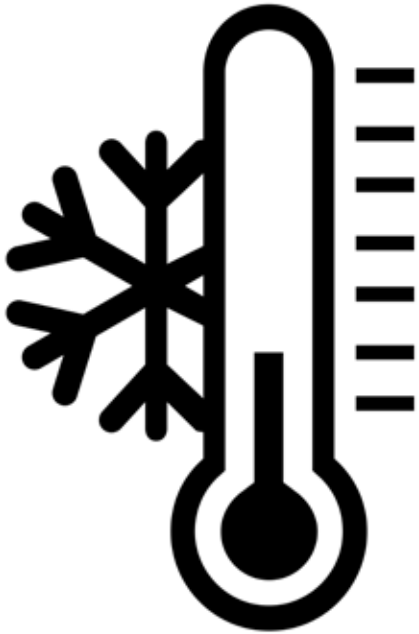
Veiksmingiausi yra tie dezinfekantai, kurių sudėtyje yra 62–71 % etanolio, 0,5 % vandenilio peroksido arba 0,1 % natrio hipochlorito. Tokios sudėties valikliai panaikina nuo paviršiaus koronavirusą per minutę.

Kokios **svarbiausios priemonės,** kurių reikėtų imtis namuose, jei nenorite užsikrėsti koronavirusu?

Būdami namuose dažnai valykite ir dezinfekuokite dažnai liečiamus paviršius (durų rankenas, spintelių rankenėles, vonios įrangą, stalų paviršius, telefonus, planšetes ir kompiuterių klaviatūras).

Ar koronavirusas plinta tik tuose kraštuose, kuriuose drėgnas ir karštas klimatas?

Yra manančių, kad koronavirusas gali plisti tik tuose kraštuose, kurių klimatas karštas ir drėgnas. Tačiau mokslininkai patvirtino, kad COVID-19 gali plisti visur ir visai nesvarbu, koks klimatas vyrauja tuose kraštuose.

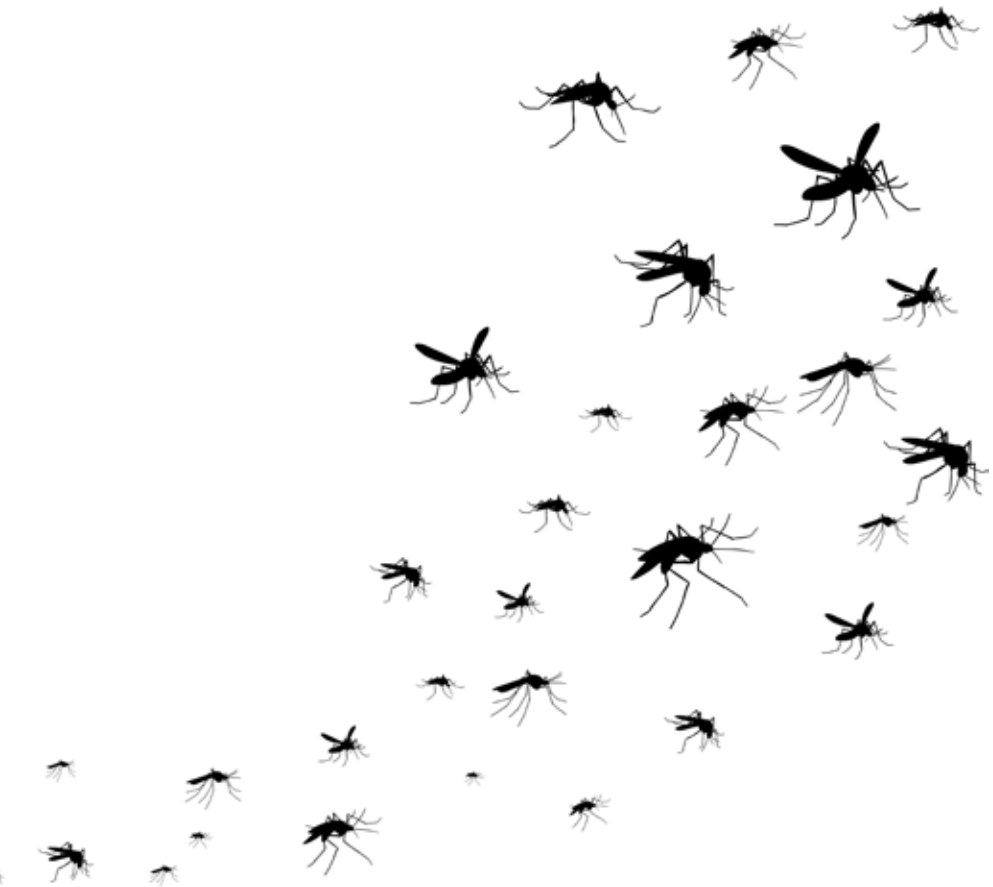


Galbūt koronavirusas neplinta esant dideliam šalčiui?

Yra manančių, kad šaltis gali „nužudyti“ koronavirusą. Tačiau tam nėra jokio pagrindo, nes sveiko žmogaus kūno temperatūra išlieka apie 36,5–37 °C visai nepaisant išorinės temperatūros ar oro sąlygų.

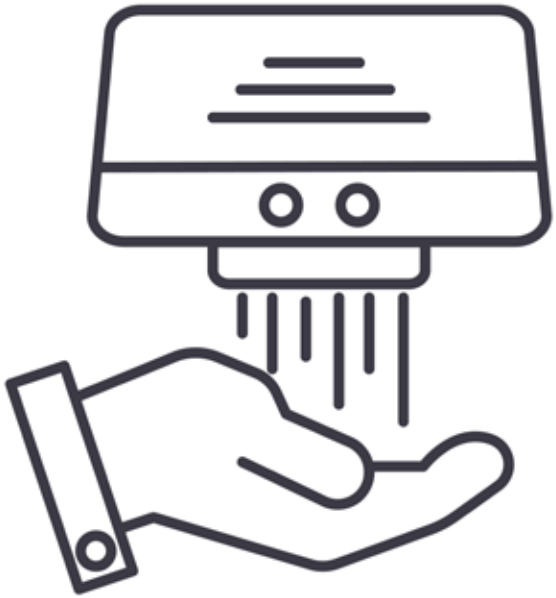
Ar karšta vonia galėtų padėti nesusirgti koronavirusu?

Yra manančių, kad nuo koronaviruso gali padėti apsisaugoti karšta vonia. Nieko panašaus, nes nepriklausomai nuo dušo ar vonios vandens temperatūros, žmogaus kūno temperatūra išlieka 36,5–37 °C. Karštas vanduo gali tik nudeginti ar sausinti odą, bet nuo viruso apsisaugoti nepadės.



Ar koronavirusas gali plisti per vabzdžių įkandimus?

Yra manančių, kad koronavirusas gali plisti per vabzdžių įkandimus. Mokslininkai neturi nė vieno įrodymo, kad galėtų tai patvirtinti. Koronavirusas plinta oro lašeliniu būdu, kai sergantieji čiaudo, kosti arba sloguoja.

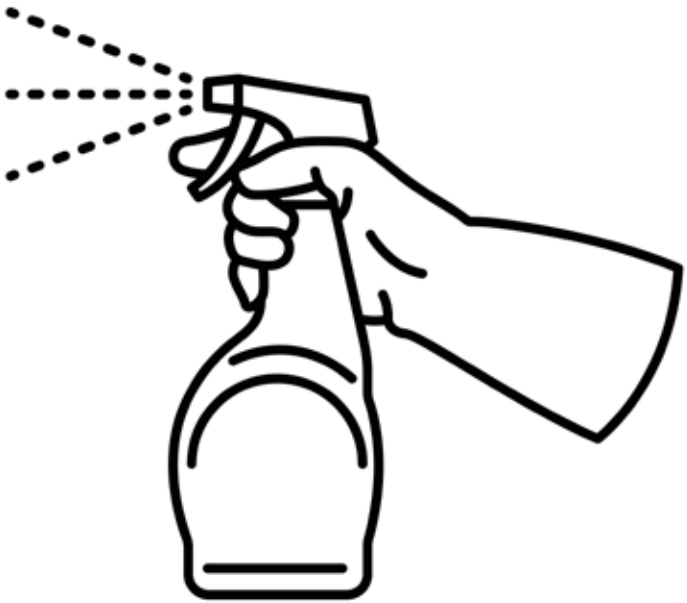


Ar elektriniai rankų džiovintuvai gali panaikinti nuo paviršių ir rankų koronavirusą?

Yra manančių, kad elektriniai rankų džiovintuvai gali „nužudyti“ koronavirusą. Mokslininkai teigia, kad tai tikrai netiesa.

Ar ultravioletiniai spinduliai „nužudo“ koronavirusą?

Yra manančių, kad ultravioletinių spindulių dezinfekuojamoji lempa gali „nužudyti“ koronavirusą. Mokslininkai teigia, kad šios UV lempos neturėtų būti naudojamos rankų ar kitų odo paviršių sterilizavimui, nes gali sukelti odos ligas.



Ar alkoholis ir chloro gaminiai padeda išvengti koronaviruso?

Yra manančių, kad alkoholio ar chloro purškimas ant kūno gali „nužudyti“ koronavirusą. Mokslininkai teigia, kad tikrai – ne, nes nei alkoholis, nei chloras „nenužudys“ viruso, kuris jau „apsigyveno“ jūsų organizme. Tokių priemonių purškimas gali pažeisti drabužius ar žmogaus gleivinę. Tiek alkoholis, tiek chloras yra skirti paviršių dezinfekavimui.

Ar naminiai gyvūnai gali jus užkrėsti koronavirusu?

Yra manančių, kad koronavirusą gali platinti gyvūnai. Šiuo metu nėra jokių įrodymų, kad naminiai gyvūnai, tokie kaip šunys ir katės, galėtų sirgti koronavirusu. Tačiau visuomet rekomenduojama paglosčius gyvūną gerai nusiplauti rankas su muilu.

Ar skiepai nuo pneumonijos gali padėti nesusirgti koronavirusu?

Yra manančių, kad skiepai nuo pneumonijos gali apsaugoti nuo koronaviruso. Mokslininkai įsitikinę, kad tai netiesa. Koronavirusas COVID-19 yra naujas ir visai kitoks nei visi ankstesni virusai, todėl jam reikalinga ir visiškai nauja vakcina.

Ar nuo koronaviruso apsaugo česnakai?

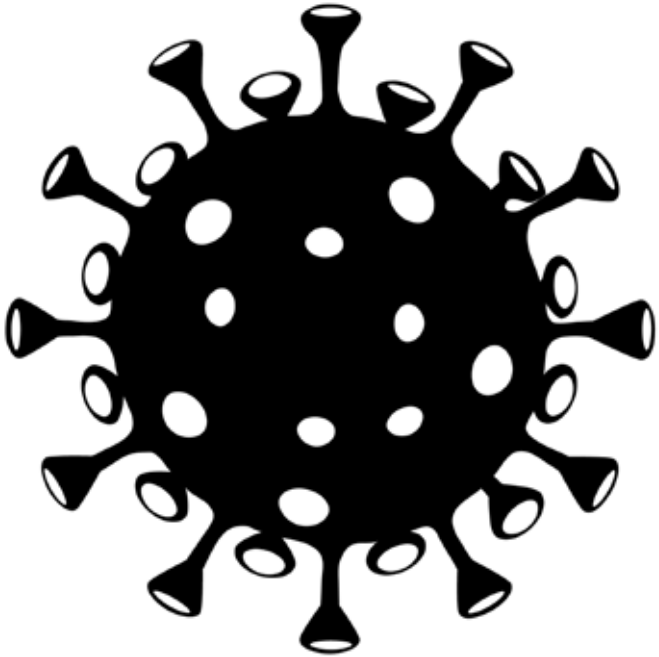
Yra manančių, kad česnakų valgymas gali padėti nuo užsikrėtimo koronavirusu. Mokslininkai sutinka, kad ši daržovė turi daug naudingų savybių, tačiau nėra jokio įrodymų, kad česnako valgymas galėtų apsaugoti nuo koronaviruso.

Ar nuo koronaviruso gali apsaugoti antibiotikai?

Yra manančių, kad antibiotikai gali padėti tiek apsisaugoti, tiek gydyti koronavirusą. Mokslininkai teigia, kad antibiotikai niekaip neveikia virusų. Jie kovoja tik su bakterijomis. O koronavirusas COVID-19 yra virusas, tad antibiotikai neturėtų būti vartojami. Tačiau užsikrėtusieji koronavirusu gali būti gydomi ir antibiotikais, jei atsiranda komplikacijų ir įtariama papildoma bakterinė infekcija.

Koks yra užkrečiamumas koronavirusu?

Kiekvienas sergantis koronavirusu užkrečia 2–4 žmones. Tuo tarpu, lyginant koronavirusą ir gripą, sergantis gripu užkrečia maždaug vieną žmogų.



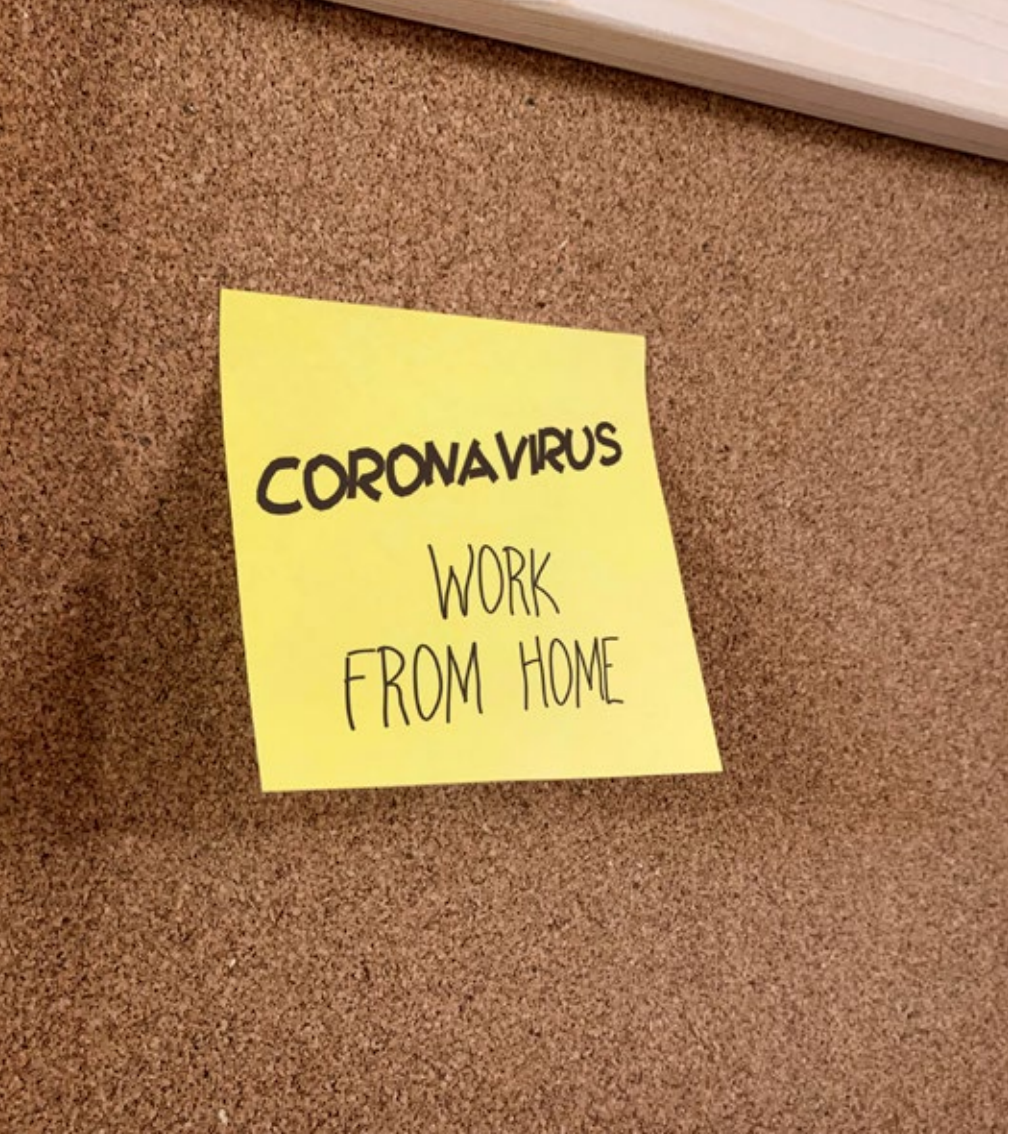
Ar įmanoma įgyti imunitetą koronavirusui?

Kiek mokslininkams žinoma, niekas kol kas neturi imuniteto koronavirusui.

Kuo **skirtingi** ir **panašūs** gripas ir koronavirusas?

Nors gripas ir koronavirusas turi panašius simptomus, tačiau tai visiškai skirtingi virusai. Abi ligos sukelia karščiavimą, kosulį, kūno raumenų skausmus, kartais net vėmimą ir viduriavimą. Abi ligos gali komplikuotis į plaučių uždegimą.

Įdomus skirtumas tarp gripo ir koronaviruso yra tai, kad COVID-19 galima užsikrėsti net tuomet, kai juo sergantis žmogus jau kurį laiką nebuvo netoliese, bet liko jo iškvėpto oro, kuris vis dar gali būti pavojingas. Ore virusas gali išlikti pavojingas net iki 3 valandų! O sergantysis gali būti jau labai toli…



Svarbu žinoti

Darbdaviui

Remiantis Darbo kodekso 24 str. 1 d., 25 str., 31 str. 2 d. darbdavys turi teisę klausti ir sužinoti, kurioje šalyje buvo ir kokiu maršrutu keliavo darbuotojas savo žiemos atostogų metu.

Jei darbuotojas ilsėjosi šalyse, kuriose yra didelis koronaviruso paplitimas, darbdavys turi teisę:

1. savo iniciatyva darbuotojui taikyti nuotolinio darbo formą;
2. savo iniciatyva išleisti darbuotoją ar kitus darbuotojus į prastovą;
3. asmenį, nesutinkantį su darbdavio įpareigojimu dirbti nuotoliniu būdu, nušalinti nuo darbo, nemokant darbo užmokesčio (DK 49 str. 2 d. analogija).

Darbdaviai turi žinoti, kad pažeidus pareigą nušalinti darbuotoją, darbdaviui be administracinio ir baudžiamojo poveikio priemonių, gali kilti ir turtinė atsakomybė – atlyginti žalą klientams arba darbuotojams, jei bus nustatyta, kad toks darbuotojas pernešė virusą kitiems darbuotojams (DK 151 str.) ar klientams.

Darbdavys, individualiai įvertinęs situaciją savo darbovietėje, turėtų sustabdyti darbovietės veiklą, jei:

1. nėra tikras, kad jo darbuotojai nėra užsikrėtę ar nėra koronaviruso nešiotojai;
2. yra padidėjusi užsikrėtimo nuo klientų ar trečiųjų šalių galimybė;
3. patalpose negalima užtikrinti efektyvios viruso plitimo prevencijos (pvz., nėra dezinfekcijos medžiagų atsargų ir pan.).

Svarbu žinoti

Darbuotojui

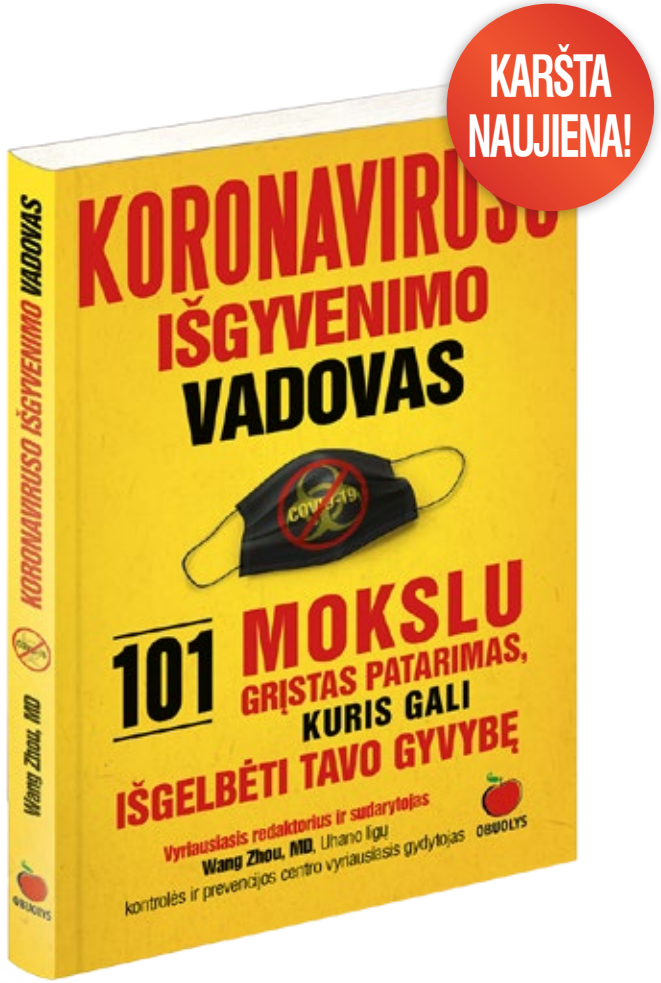
Darbuotojai savo iniciatyva gali naudotis kasmetinėmis apmokamomis atostogomis ar nemokamomis atostogomis.

Jei darbuotojas yra hospitalizuojamas medikų sprendimu, jam išduodamas nedarbingumo pažymėjimas.

Dviejų savaičių nedarbingumą gali gauti ir tėvai, įtėviai, seneliai, globėjai, kurių jaunesni, nei 14 metų amžiaus vaikai yra susidūrę su viruso rizikomis (buvo išvykę į šalis, kuriose nustatytas didelis viruso paplitimas, turėjo kontaktą su žmonėmis, kurie gali būti užsikrėtę virusu).

Suprantama, kad bijote užsikrėsti, tačiau mokslininkai ir gydytojai apie koronavirusą kasdien sužino ką nors nauja, bendradarbiauja ir stengiasi išrasti vaistus bei skiepus nuo šio viruso. Be to, Vokietijos ir Didžiosios Britanijos vadovybė neseniai pareiškė, kad COVID-19 artimiausiu metu užsikrės 70-80 % populiacijos.

Jeigu norite sužinoti daugiau, kaip įveikti koronavirusą, verskite kitą puslapį!



IŠ PIRMŲJŲ LŪPŲ – IŠVERSTA IŠ KINŲ KALBOS PER TRUMPIAU NEI MĖNESĮ!

Kas šis baisus ir mirtį sėjantis virusas, kuris žada išguldyti visą žmoniją?

Kuo jis ypatingas ir kaip jį įveikti?

Uhano miesto specialistai ir virusų ekspertai žaibiškai parengė knygą, kuri gali IŠGELBĖTI TAVO IR TAVO ARTIMŲJŲ GYVYBĘ!

Lietuvių kalba aktualus **KORONAVIRUSO IŠGYVENIMO VADOVAS**: 101 MOKSLU GRĮSTAS PATARIMAS, KURIS GALI IŠGELBĖTI TAVO GYVYBĘ bus išleistas per mažiau nei mėnesį nuo knygos pasirodymo kinų ir anglų kalbomis!

Rezervuokite nedelsiant – spausdinamų egzempliorių skaičius ribotas dėl sutrikusios tiekimo grandinės + NEMOKAMAS ATVEŽIMAS LIETUVOJE su spec. kodu **FREE**

SPAUSKITE ČIA IR ĮSIGYKITE NEDELSIANT + NEMOKAMAS ATVEŽIMAS LIETUVOJE!

Lietuvoje paskelbtas karantinas. Ką veikti namuose?

Veiklų yra daugybė. Galima susirasti visus seniai pamirštus stalo žaidimus, peržiūrėti filmus, kuriems vis nerasdavote laiko, pervesti receptų knygas ir išbandyti naujus patiekalus, užsiimti rankdarbiais ir… žinoma, **SKAITYTI KNYGAS!**

Leidykla Obuolys knygas siunčia nedelsiant – perkant internetu neįmanoma užsikrėsti, nereikia net išeiti iš namų, o jau kitą dieną galite mėgautis puikia knyga!

www.obuolys.lt

Būkime sveiki – saugokime vieni kitus!