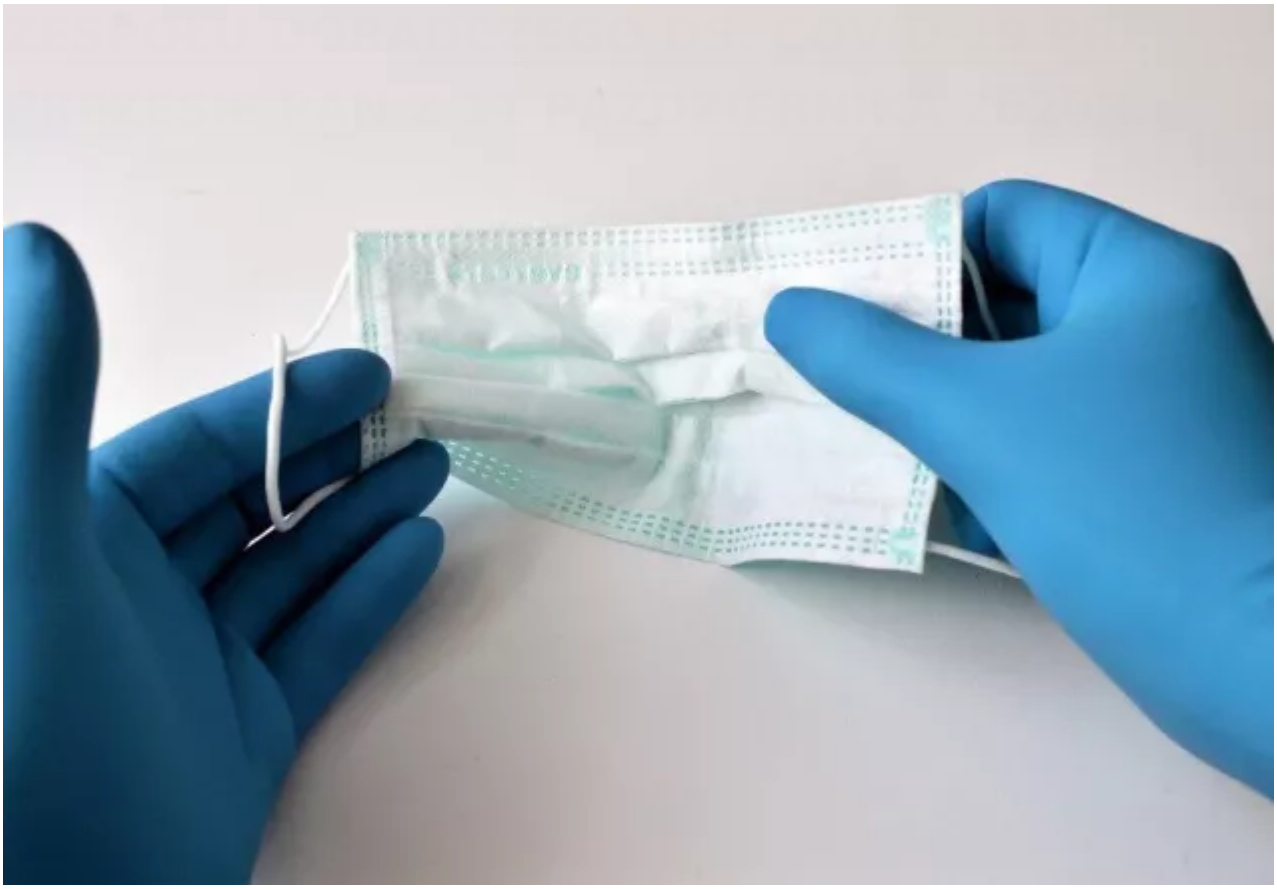
APEL I ZALECENIA INTERDYSCYPLINARNEGO



26-10-2020

Poniżej przedstawiamy Państwu apel i zalecenia interdyscyplinarnego zespołu doradczego ds. COVID-19 przy prezesie PAN z 11 października 2020 r.:

„Pierwsza fala COVID-19 przeszła przez Polskę łagodniej niż w innych krajach, kosztem szybko wprowadzonych dużych restrykcji. Teraz jednak, wraz z nadejściem jesieni, lawinowo rośnie liczba wykrytych zakażeń wirusem SARS-CoV-2 i niestety także śmierci pacjentów z chorobą COVID-19. Wiele niezdiagnozowanych osób zakaża kolejne. Sytuacja zaczyna wymykać się spod kontroli. Musimy zdać sobie sprawę, że jeśli w tej chwili powszechnie i solidarnie nie zmienimy naszego lekceważącego postępowania, to za miesiąc spotka nas tragedia całkowicie zablokowanego systemu opieki zdrowotnej. Już teraz wolne miejsca w szpitalach

kończą się bardzo szybko.

Grozi nam to, że w najbliższym czasie wielu ludzi pozbawionych pomocy umrze w domach lub nawet na ulicach. Prognozy wskazują na to, że w kolejnych dniach sytuacja będzie się pogarszać. Nawet natychmiastowe całkowite zamknięcie gospodarki (lockdown) przyniosłoby pierwsze pozytywne efekty dopiero za około dwa tygodnie. Jednak medycyna i gospodarka to naczynia połączone. Koszty ponownego zamknięcia gospodarki będą ogromne, dlatego powinniśmy uniknąć tego kroku za wszelką cenę. Aby zapobiec najgorszemu, nie wystarczą same rządowe dekrety i wprowadzenie stanu wyjątkowego. To my, obywatele, wspólnie musimy podjąć działania, zmienić nasze zachowanie, aby uchronić najbardziej narażonych. Ty i ja już teraz możemy wspólnie zabezpieczyć siebie i bliskie nam osoby, stosując się rygorystycznie do następujących zaleceń.

Zalecenia dla każdego/każdej z nas:

1. Nie pluj i nie kichaj na los swoich bliskich, znajomych i napotkanych nieznajomych. Z każdym wydechem z ust i nosa wydostają się drobne kropelki śliny i wydzieliny nosowej. Opadają one zwykle na ziemię w odległości mniejszej niż 1,5 m od emitującej je osoby. Jeśli mówimy spokojnym głosem, jest ich więcej i osiągają nieco większy zasięg. Gdy podnosimy głos, docierają one jeszcze dalej, a gdy krzyczymy lub głośno śpiewamy ich zasięg jest już spory i jest ich znacznie więcej. Kropelki emitowane przez osobę zakażoną zawierają wirus SARS-CoV-2. Droga kropelkowa jest głównym sposobem zakażania się. Dlatego tak ważnym, może nawet najważniejszym, jest zalecenie, aby zachowywać dystans co najmniej 1,5 metra od innych osób i aby nosić maseczkę zakrywającą nos i usta (nawet wykonaną domowym sposobem). Jeśli to możliwe przenieś spotkania ze znajomymi na otwartą przestrzeń. Podróżuj tylko gdy jest to konieczne.

2. Myj często ręce, a jeżeli to niemożliwe, stosuj środki odkażające.

3. Jeśli źle się czujesz, masz „grypę”, „przeziębiłeś się”/”przeziębiłaś” – nie wychodź, nie spotykaj się z innymi ludźmi. Poczekaj, aż objawy całkiem znikną, a nawet dzień lub dwa dłużej. Skontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu, czy nie należy wykonać badania w kierunku COVID-19.

4. Jeśli rozpoznano u Ciebie COVID-19 lub straciłeś węch i smak – poinformuj osoby, z którymi miałeś/miałaś kontakt w ciągu 2 dni przed pojawieniem się objawów. To prawda, jest to urzędowym obowiązkiem inspekcji sanitarnej, ale strasznie

przepracowani i wyczerpani pracownicy tej inspekcji mogą nie dać rady zareagować szybko.

5. Jeśli jesteś rodzicem dziecka, wśród którego rówieśników lub opiekunów rozpoznano COVID-19 (np. taką informację przesłała szkoła czy przedszkole), nie wychodź bez potrzeby z domu, rygorystycznie utrzymuj dystans w pracy, noś maseczkę, myj i dezynfekuj ręce, a przy najmniejszych objawach u siebie lub u dziecka poinformuj lekarza pierwszego kontaktu. Unikaj kontaktu z osobami z grupy ryzyka.

6. Postępuj podobnie, jeżeli dostaniesz taką informację od znajomego lub współpracownika.

7. W miarę możliwości, zachowując środki ostrożności, pomagaj sąsiadom i znajomym, szczególnie osobom w trudnych sytuacjach życiowych. Bądź solidarny!

Zalecenia dla pracodawców lub dla osób odpowiedzialnych za innych:

8. Twój pracownik jest przeziębiony albo miał kontakt z osobą zakażoną SARS-CoV-2 – sam zorganizuj mu pracę zdalną. Oficjalna kwarantanna może się opóźnić.

9. Już teraz wprowadź pracę zdalną w jak największym możliwym zakresie. Pamiętaj, że zatłoczone środki transportu publicznego, którymi podróżują Twoi pracownicy do pracy i z pracy do domu, są miejscem, w którym łatwo się zarazić SARS-CoV-2 lub grypą. Praca zdalna sprawi, że tłok w środkach transportu publicznego, szczególnie w godzinach szczytu, będzie mniejszy.

10. Pamiętaj jednak, aby nakładać na innych tylko te rygory i ograniczenia, które są uzasadnione dostępną wiedzą i dowodami naukowymi, a nie wypływają jedynie z Twojego osobistego przekonania lub gwałtownych emocji.

11. Zadbaj o to, aby wszelkie restrykcje były jasno przedstawione i w pełni zrozumiałe dla wszystkich.

12. Rygory przesadne i niezrozumiałe są lekceważone i przynoszą efekt odwrotny do zamierzonego.

13. Twój przykład jest kluczowy dla osób zależnych od Ciebie. Jeżeli nie przestrzegasz zasad higieny oraz kwarantanny, ci, którzy Ciebie naśladują, również tego nie zrobią.

Zalecenia dla seniorów:

14. Unikaj zatłoczonych miejsc, staraj się minimalizować jakikolwiek kontakt – nawet z dziećmi i wnukami.

15. Ogranicz spotkania towarzyskie.

Zalecenia dla pracowników medycznych każdego szczebla:

16. Nie zapominaj, że gdy jesteś lekarzem, pielęgniarką czy innym pracownikiem medycznym to związane jest to z pewną odpowiedzialnością! Nie zakładaj, że walka z COVID-19 Ciebie nie dotyczy. Stosując środki ochrony osobistej możesz nadal udzielać pomocy swoim pacjentom. Jeżeli tylko możesz, to niezwłoczne udziel pomocy chorym, którzy się do ciebie zgłaszają.

Pamiętaj: postępując zgodnie z powyższymi zasadami chronisz nie tylko siebie, ale i swoją rodzinę i bliskich. Suma tych bardzo prostych działań znacznie ograniczy już za dwa tygodnie codzienną liczbę zachorowań. Ale tylko wtedy, gdy będziemy się do nich stosowali powszechnie i rygorystycznie. Pozwoli to na w miarę sprawne działanie systemu ochrony zdrowia także za dwa tygodnie czy miesiąc, pomoże to uniknąć śmierci wielu osób i ponownego lockdownu.

Jeżeli nie zastosujemy się do powyższych zaleceń, narazimy na śmierć członków rodziny, bliskich i przyjaciół, a także Polskę na zapaść gospodarczą i cywilizacyjną. To z kolei sprawi, że swoją nieodpowiedzialnością zgotujemy teraźniejszym dzieciom, jak i przyszłym pokoleniom, przyszłość nie do pozazdroszczenia.

O zespole

Interdyscyplinarny zespół doradczy ds. COVID-19 powołano w PAN 30 czerwca 2020 roku. Przewodniczącym grupy jest prezes PAN prof. Jerzy Duszyński, a jego zastępcą – prof. Krzysztof Pyrć (Uniwersytet Jagielloński). Funkcję sekretarza pełni dr Aneta Afelt

(Uniwersytet Warszawski). Członkami zespołu są ponadto prof. Radosław Owczuk (Gdański Uniwersytet Medyczny), dr hab. Anna Ochab-Marcinek (Instytut Chemii Fizycznej PAN), dr hab. Magdalena Rosińska (Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny), prof. Andrzej Rychard (Instytut Filozofii i Socjologii PAN), dr hab. Tomasz Smiatacz (Gdański Uniwersytet Medyczny).”

- Udostępnij: Facebook
- Udostępnij: X
- Drukuj
- PDF

Wszystkie aktualności