

## 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 unikać 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 nieznanym. 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 zakażenia 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”, „przeziębienie się”/”przeziębienie” – 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 wpływają 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 naśladowają, 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 niezwłocznie 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 Pyrc (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](#)