



O tym, jak bezpiecznie przetrwać pandemię, rozmawiamy z mgr Ewą Nowak - Wąsicką, Państwowym Powiatowym Inspektorem Sanitarnym.

- W Polsce, także w Toruniu, od miesięcy trwa dyskusja na temat sensu noszenia maseczek. Mimo iż nadal mamy obowiązek ich zakładania w określonych sytuacjach, słychać też głosy, że tego typu osłony, najczęściej nieprofesjonalne, nie działają, a wręcz mogą zaszkodzić naszemu zdrowiu. Zatem nosić czy nie nosić maseczki?

- Rzeczywiście, w Polsce i na świecie były i są na ten temat różne opinie - naukowców, lekarzy, polityków. Jednak obecnie, po kilku miesiącach trwania pandemii, mamy już wyraźne dowody na to, że maseczka jest jedną z dobrych metod zapobiegania zakażeniom koronawirusem, a także innymi wirusami, bakteriami. Oczywiście najlepsze są maseczki chirurgiczne i z odpowiednim filtrem, ale i te zwykłe, materiałowe, potrafią skutecznie blokować rozprzestrzenianie się wirusów drogą kropelkową. Z pewnością lepsze nawet takie zwykłe niż ich zupełny brak. Przykrywanie nosa i ust ogranicza choćby przestrzeń, w jakiej roznoszą się wirusy, a to już bardzo dużo. Dlatego nośmy maseczki! Oczywiście osoby chore, np.

z astmą, są z tego obowiązku zwolnione, ale w pomieszczeniach zamkniętych, np. sklepach czy urzędach, także im zalecałabym przystąpienie dróg oddechowych choćby chustą czy szalem.

- "Pandemia to "ściema", wymyślona z powodów ekonomicznych i politycznych. Nie znam nikogo chorego, nikt z moich znajomych nie zmarł z tego powodu!" - tak pisze wiele młodych osób na portalach społecznościowych. Nawet od niektórych znanych postaci życia publicznego płyną głosy, że nie ma się czego bać. Czy rzeczywiście koronawirus istnieje i czy jest groźny?

- Jestem w tym temacie na co dzień i wiem, że istnieje! Jest to wirus nowy, dopiero się go uczymy, a w przypadku każdego wirusa poznawanie i badanie go trwa z reguły co najmniej 3-5 lat. Chociażby wirus HIV, pojawił się w latach 80., i choć już znacznie więcej o nim wiadomo, nadal nie ma na niego szczepionki. W przypadku wirusa SARS-CoV-2 widzimy już, że sprawia niespodzianki. Może akurat ktoś nie zna osoby chorej, ale ja znam! Codziennie z moimi współpracownikami odbieramy telefony, czasami bardzo dramatyczne, od osób, które same lub ich najbliżsi borykają się ze skutkami tej choroby. I nie są to tylko osoby 60+ ze schorzeniami współistniejącymi. Są to także osoby młodsze, które były zdrowe i w dobrej kondycji, a czasami nieoczekiwanie źle znoszą Covid-19. Dlatego radzę tego wirusa nie lekceważyć.

- Co zatem robić, jak się właściwie zabezpieczać, aby zminimalizować ryzyko zarażenia?

- Po pierwsze maseczka. Po drugie - jak w przypadku każdej choroby zakaźnej: higiena, higiena i jeszcze raz higiena! Ze szczególnym uwzględnieniem rąk, bo to poprzez brudne ręce, którymi dotykamy twarzy, rozprzestrzenia się znakomita większość chorób zakaźnych. Każde miejsce ciała, niepokryte skórą właściwą, którego dotykamy palcami - wargi, błona śluzowa oka czy nosa - to wrota dla drobnoustrojów. Dbajmy zatem o higienę, często myjmy ręce ciepłą wodą z mydłem, a w miejscach publicznych korzystajmy z płynów dezynfekcyjnych. W torebce czy w samochodzie warto mieć małą buteleczkę z takim płynem i przetrzeć ręce, gdy wsiadamy do auta np. po zakupach. Zaś po trzecie - pilnowanie dystansu społecznego - unikanie tłumu, zachowanie odległości co najmniej 2 metrów od osoby, z którą nie przebywamy na co dzień.

- Gdzie w tej chwili najłatwiej się zarazić?

- Znalezienie tzw. "miejsca zerowego" to obecnie najtrudniejsze zadanie dla służb sanitarno-epidemiologicznych. Było to stosunkowo łatwe na samym początku pandemii, gdy mieliśmy pacjenta "zero". Teraz, przy obecnej liczbie przypadków, praktycznie nie jesteśmy w stanie tego stwierdzić. Do zakażenia może dojść wszędzie: w sklepie, w pociągu, w komunikacji miejskiej, na imprezie rodzinnej. Dlatego warto być ostrożnym.

Rozmawiała: Małgorzata Litwin

Zdjęcie ilustracyjne, fot. Sławomir Kowalski

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)