

W związku z mnóstwem fałszywych informacji dotyczących koronawirusa publikowanych w mediach, Światowa Organizacja Zdrowia stworzyła listę najczęściej powtarzanych mitów, pomyłek oraz wątpliwości dotyczących nowego koronawirusa i wywołanej przez niego epidemii, które publikujemy poniżej:

- *Koronawirus to nowy rodzaj zagrożenia, naukowcy nic o nim nie wiedzą.*
MIT – Naukowcy znają 7 różnych koronawirusów. Średnio raz na dekadę pojawia się nowy koronawirus u ludzi. Wywołuje on rozmaite choroby układu oddechowego.
- *Nie ma lekarstwa na koronawirus SARS-CoV-2.*
PRAWDA – Na razie nie ma szczepionki ani lekarstwa na koronawirusa. Niedostępne są też leki hamujące namnażanie się tego wirusa. Lekarze stosują aktualnie leczenie objawowe.
- *Koronawirus jest bardziej zaraźliwy niż dotychczas znane nam wirusy.*
FAŁSZ – SARS-CoV-2 jest bardzo zakaźny, ale daleko mu do zakaźności wirusów znanych od dawna ludzkości, takich jak odra czy ospa wietrzna.
- *Przebieg choroby COVID-19 jest bardzo niebezpieczny i kończy się często śmiercią pacjenta.*
FAŁSZ – U 80% chorych przebieg choroby jest łagodny, ciężkie powikłania występują u osób starszych, z obniżoną odpornością i chorobami przewlekłymi.
- *COVID-19 powoduje więcej zgonów, niż grypa sezonowa.*
PRAWDA – Około 3,4% potwierdzonych przypadków COVID-19 było śmiertelnych, podczas gdy w przypadku grypy jest to poniżej 1%. Jednocześnie COVID-19 nie przenosi się tak szeroko jak grypa.
- *Koronawirus przenosi się drogą kropelkową, tak jak wirus grypy.*
PRAWDA – Nosiciel wirusa zakaża podczas kaszlu, kichania, mówienia. Jeśli dotknie czegoś, co miało kontakt ze śliną osoby zakażonej, a potem dotkniesz twarzy – okolic nosa, oczu, uszu i ust, możesz się zakazić.
- *Koronawirus może się przenieść na rzeczach np. na paczkach z Chin.*
FAŁSZ – Zanim zostaną dostarczone do Polski, wirus zginie. Czas jego utrzymywania się na powierzchni zależy od wilgotności i temperatury powietrza. Wirus zginie zanim dotrze do Polski.
- *Koronawirus przenosi się na pieniądzach, telefonach, klamkach, przyciskach w windzie.*
PRAWDA - Wirusy mogą przetrwać do kilku godzin na rzeczach, na których znajdują się wydzieliny np. ślina. Należy pamiętać o myciu rąk.
- *Psy i koty mogą przenosić koronawirusa.*
FAŁSZ - Obecnie brak dowodów naukowych na przenoszenie koronawirusa SARS- CoV-2 przez psy i koty. Jednak należy pamiętać o myciu rąk po głaskaniu bądź dotykaniu psa lub kota.
- *Nie wiadomo, jak dużo czasu mija od zakażenia się koronawirusem do zachorowania. Jeśli więc ktoś był w kraju wysokiego ryzyka w grudniu, może zakażać.*
FAŁSZ - Objawy choroby pojawiają się między drugim a czternastym dniem od zakażenia.
- *Objawy zakażenia się mogą być podobne do grypy: gorączka, kaszel i katar.*
PRAWDA - Najczęściej występującymi objawami choroby COVID-19, wywołanej przez koronawirus SARS-CoV-2, są: gorączka, męczący kaszel, uczucie duszności oraz problemy z oddychaniem. Czasem pojawiają się też bóle mięśniowe. W poważniejszych przypadkach rozwija się ciężkie zapalenie płuc, zespół ostrej niewydolności oddechowej, posocznica i wstrząs septyczny, które mogą prowadzić do śmierci pacjenta.
- *Żeby się nie zakazić, trzeba nosić na twarzy maseczkę ochronną.*
FAŁSZ - Nie zaleca się noszenia maseczek ochronnych przez osoby zdrowe. Maseczki chronią inne osoby, jeśli jesteśmy nosicielami wirusa, żebyśmy ich nie zakazili. Pod warunkiem, że często je zmieniamy. Z tego samego powodu, kichając, nie powinniśmy zasłaniać ust dłonią, którą potem dotykamy np. klamek.
- *Żeby się nie zakazić, trzeba brać preparaty na wzmocnienie odporności, jeść czosnek i*

cebulę lub zażywać dużo witaminy C.

FAŁSZ - Preparaty witaminowe, mieszanki minerałów i witamin, wyciągi roślinne i zwierzęce i inne preparaty reklamowane jako „wzmacniacze odporności” nie mają wpływu na to, jak nasz system odpornościowy zareaguje w kontakcie z koronawirusem. Badania naukowe nie potwierdziły skuteczności tych preparatów w walce z koronawirusem. Ważny jest natomiast ogólny stan naszego organizmu, który zależy od higienicznego i zdrowego trybu życia.

- *Spryskiwanie ciała wódką, płynami zawierającymi chlor, smarowanie się olejem palmowym pomaga.*

FAŁSZ - Żadna z tych substancji nie działa na koronawirusa, a może prowadzić do niepożądanego reakcji skórnej.

- *Alkohol chroni przed wirusem.*

FAŁSZ - Picie alkoholu nie chroni przed wirusem. Alkohol obniża odporność organizmu. Wysokoprocentowy alkohol jest natomiast dobrym środkiem dezynfekującym.

- *Mycie rąk całkowicie uchroni przed wirusem.*

FAŁSZ - Mycie rąk nie zagwarantuje nam, że nie zachorujemy. Ale jest jednym z zalecanych sposobów ochrony przed potencjalnym kontaktem z koronawirusem. Uwaga, ręce należy myć prawidłowo, dokładnie, wodą z mydłem. Na stronie Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego znajdziesz instrukcję, jak to robić.

- *Wiadomo, jakich zasad należy przestrzegać, by zminimalizować ryzyko zakażenia się.*

PRAWDA - Zasady są proste i dostępne na stronie Ministerstwa Zdrowia oraz GIS. Należy:

- często myć dłonie wodą z mydłem lub dezynfekować je środkiem na bazie alkoholu,
- zachować bezpieczną odległość od rozmówcy (1-1,5 metra),
- unikać dużych skupisk ludzi,
- dbać o higienę miejsc, w których przygotowuje się posiłki,
- nie dzielić się jedzeniem np. chipsami z jednej paczki.

- *Koronawirus jest niebezpieczny tylko dla osób starszych.*

FAŁSZ - Zachorowania na COVID-19 obserwuje się we wszystkich grupach wiekowych. Ale najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, której towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

- *Jeśli byłeś w krajach wysokiego ryzyka w ciągu ostatnich 14 dni i zaobserwujesz u siebie kaszel, wysoką gorączkę, kłopoty z oddychaniem, powinieneś zgłosić się do przychodni lub na SOR.*

FAŁSZ - Jeśli podejrzewasz zakażenie koronawirusem i pójdziesz do przychodni lub na SOR, będziesz zakażał innych. Zamiast tego bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału zakaźnego.

- *Urządzenia do pomiaru temperatury mogą potwierdzić zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2.*

FAŁSZ - Urządzenia pomiarowe są w stanie wykryć, że u kogoś pojawiła się gorączka, ale nie są w stanie zidentyfikować jej przyczyny.