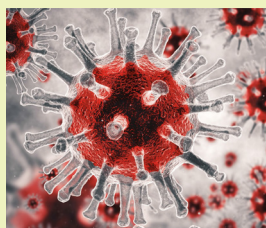


NEIDENBURGER GESELLSCHAFT
DER DEUTSCHEN MINDERHEIT



NIDZICKIE STOWARZYSZENIE
MNIJSZOŚCI NIEMIECKIEJ

WALKA Z EPIDEMIAŁ A ZDROWY STYL ŻYCIA



AKADEMIA ROZWOJU
FILANTROPII W POLSCE

POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



NIDZICKI
FUNDUSZ LOKALNY

Dofinansowano ze środków programu „Działaj Lokalnie”
Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego przez
Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oraz środków Powiatu Nidzickiego

NAJCZĘSTSZE PYTANIA

CO TO JEST KORONAWIRUS?

Koronawirusy to duża rodzina wirusów, które mogą powodować choroby u zwierząt lub ludzi. Część koronawirusów wywołuje u ludzi infekcje dróg oddechowych, od zwykłego przeziębienia po poważne schorzenia, (np. MERS - bliskowschodni zespół oddechowy lub SARS zespół ciężkiej, ostrej niewydolności oddechowej). Ostatnio odkrytym koronawirusem jest SARS-CoV-2, który dotarł też do Polski. Nazwa koronawirus wzięła się z wypustek białkowych na osłonce lipidowej wirusa, tworzących strukturę przypominającą koronę.

CZY SARS-COV-2 I COVID-19 TO JEST TO SAMO?

SARS-CoV-2 to nazwa koronawirusa, COVID-19 to choroba, którą ten koronawirus wywołuje, jest to skrót od angielskiej nazwy Coronavirus Disease 2019.

JAK MOŻNA SIĘ ZARAZIĆ KORONAWIRUSEM?

Wirus przenosi się drogą kropelkową – przez unoszące się w powietrzu drobne, niewidzialne gołym okiem kropelki – lub przez bezpośredni kontakt z wydzielinami osoby zarażonej tj. pot, ślina, wydzielinę z nosa i inne. Wirus może wydostawać się do powietrza także z wydychanym powietrzem. W pomieszczeniu, gdzie przebywał chory, wirus może krążyć w powietrzu razem z cząsteczkami pary wodnej nawet przez kilka godzin. Możliwe jest także zakażenie się poprzez kontakt pośredni – ze sprzętami i powierzchniami skażonymi wirusem. Bowiern koronawirus może także osiadać na przedmiotach i w dobrych warunkach potrafi przetrwać żywy nawet kilka dni i dalej zakażać.

KTO JEST NAJBARDZIEJ NARAŻONY NA ZAKAŻENIE KORONAWIRUSEM?

Ryzyko zakażenia koronawirusem dotyczy każdej osoby. Jednak niektóre osoby są w szczególny sposób narażone na **ciężki przebieg COVID-19**. Chodzi zwłaszcza o osoby starsze, z obniżoną odpornością oraz z różnymi chorobami współistniejącymi, takimi jak: cukrzyca, choroby serca, płuc, czy zaburzenia neurologiczne.

ILE TRWA OKRES INKUBACJI KORONAWIRUSA?

Okres inkubacji koronawirusa wynosi od 1 do 14 dni – tyle czasu mija od zarażenia do wystąpienia pierwszych objawów choroby. To, co stanowi problem to fakt, że osoba zarażona koronawirusem przekazuje wirus dalej, nawet jeśli jeszcze nie pojawiły się u niej objawy choroby. To znacznie utrudnia kontrolowanie rozprzestrzeniania się wirusa.

JAKIE WARUNKI SPRZYJAJĄ ROZWOJOWI KORONAWIRUSA?

Wirus SARS-CoV-2 jest mało znany, by dokładnie określić jego specyfikę. Trudno przyjąć założenie, że tak jak innym koronawirusom sprzyjają mu niższe temperatury i wil-

goć, bowiem jego ekspansja w ciepłych klimatach pokazuje, że i tam szybko się rozprzestrzenia. Niemniej jednak pojawiają się głosy środowisk naukowych mówiące, że wysoka temperatura i suche powietrze mogą skrócić życie wirusa i jego zdolność do zakażenia.

JAKIE SĄ OBJAWY CHOROBY?

Najczęstsze objawy to gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem. Towarzyszy temu ogólne zmęczenie i osłabienie. Niektórzy pacjenci mogą mieć katar, ból gardła, mięśni lub biegunkę. Objawy te na początku są łagodne i rozwijają się stopniowo.

JAK DŁUGO TRWA LECZENIE COVID-19?

Czas potrzebny na wyleczenie jest różny i zależy od ogólnego stanu zdrowia pacjenta i jego organizmu. Statystyki podają, że trwa od kilku dni do 6 tygodni. Jeśli wirus zaatakuje płuca, a pacjent ma choroby towarzyszące, leczenie może się wydłużyć. Za wyleczonego uznaje się pacjenta, który nie wykazuje już objawów choroby i otrzymuje dwa kolejne negatywne wyniki testów w odstępie co najmniej jednego dnia (w pobranych próbkach nie stwierdza się obecności wirusa).

ZALECENIA

Duże skupiska ludzi to środowisko sprzyjające rozprzestrzenianiu się koronawirusa i innych wirusów przenoszonych drogą kropelkową.

Jeżeli to możliwe, unikaj dużych skupisk ludzi, zwłaszcza w pomieszczeniach zamkniętych i pamiętaj o zachowaniu dystansu, zwłaszcza z osobą, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

Jeżeli jesteś w grupie podwyższonego ryzyka, poproś bliskich o pomoc w codziennych czynnościach, takich jak: zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych i pocztowych.

Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu: zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce, używając mydła i wody lub zdezynfekuj je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

Często myj ręce wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekuj je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%).

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na Ciebie.

Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe. Biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze itp. muszą być regularnie przecierane z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają domownicy powinny być starannie dezynfekowane.

Regularnie dezynfekuj swój telefon, np. wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym i nie kładź go na stole, nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

Pamiętaj o zasłanianiu nosa i ust zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Zdrowia oraz dbaj o higienę maseczki jednorazowej, maseczki materiałowej, chusty, apaszki czy szalika, którym zasłaniasz nos i usta. Dzięki temu osoby zakażone koronawirusem, które przechodzą chorobę bezobjawowo, nie będą nieświadomie zarażać innych. Nie wykazano bowiem, że zasłanianie nosa i ust zmniejsza ryzyko zakażenia dla zdrowej osoby.

Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu. Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij ok. 2 litry płynów (najlepiej wodę). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.

W JAKI SPOSÓB WZMOCNIĆ ORGANIZM, BY LEPIEJ CHRONIĆ GO PRZED INFEKCJAMI?

Koronawirus wymógł na wielu ludziach zmianę trybu życia. Część z nas zamknęła się w domach i ograniczyła wyjścia z domu do minimum. Ten czas możemy poświęcić na to, aby zadbać o siebie i o swoje zdrowie. Sprawdź, jak skutecznie wzmocnić odporność naszego organizmu.

ROLA ODPORNOŚCI W CZASIE EPIDEMII KORONAWIRUSA.

Na ryzyko zakażenia koronawirusem wpływa głównie ogólny stan naszego organizmu. Prawdopodobnie dlatego osoby młode przechodzą COVID-19 lżej niż osoby starsze, a przypadki zachorowań wśród dzieci są bardzo rzadkie. **Pamiętaj!** Dużą rolę odgrywa również nasza odporność immunologiczna, a więc nasza naturalna zdolność do ochrony przed różnymi drobnoustrojami chorobotwórczymi. Układ odpornościowy ma przede wszystkim zabezpieczyć organizm człowieka przed czynnikami zewnętrznymi. Gdy różne patogeny nas atakują, uruchamiane są mechanizmy odporności swoistej (nabytej) lub nieswoistej (wrodzonej). Komórki układu odpornościowego znajdują się w całym organizmie człowieka.

JAK MOŻNA WZMOCNIĆ NASZĄ ODPORNOŚĆ?

Najprostszym sposobem na wzmocnienie odporności jest odpowiednia dieta. Odpowiednio zbilansowana, zdrowa dieta jest podstawą dla prawidłowej pracy układu odpornościowego, a więc też skutecznej walki m.in. z koronawirusem.

Dieta wzmacniająca odporność powinna być bogata w owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, nasiona, orzechy, ryby, nabiał, chude mięso oraz rośliny strączkowe. Z diety powinno się usunąć cukier, sól oraz tłuszcze nasycone. Warto również unikać produktów mocno przetworzonych oraz alkoholu.

Odporność może również wzmocnić sok z cytryny. Jeżeli chcemy poprawić pracę układu odpornościowego, warto zaczynać każdy dzień od szklanki wody z sokiem z cytryny. Wystarczy wycisnąć sok z cytryny do szklanki wody i dodać do niego łyżkę miodu lub syropu klonowego do smaku. Sok z cytryny najlepiej wypić na ok. 15 minut przed śniadaniem.

Naszą odporność wzmocni również jogurt naturalny zawierający żywe kultury bakterii. Jogurt taki zawiera probiotyki stymulujące komórki odpornościowe w układzie trawiennym. Znanym i skutecznym sposobem na wzmocnienie odporności jest również czosnek. Pobudza on działanie układu limfatycznego do produkcji krwinek białych, które biorą udział w walce z infekcjami. Osoby, które nie lubią smaku i zapachu czosnku, mogą sięgać np. po czosnek w tabletkach.

Bardzo ważnymi składnikami, bez których układ odpornościowy nie będzie w pełni prawidłowo funkcjonować są: witamina C, A, D i E. Nie mniej istotne są witaminy z grupy B, cynk, selen, żelazo i kwasy omega - 3 czy antyoksydanty.

Źródłami wymienionych składników są przede wszystkim warzywa i owoce. **Witamina C** znajduje się w owocach jagodowych, cytrusach, czerwonej papryce, natce pietruszki, jabłkach, dzikiej róży, jarmużu, brokułach, brukselce. Źródłem witaminy A będą czerwone i pomarańczowe warzywa i owoce, **witamina D** zawarta jest w rybach i jajach, z kolei witamina E w orzechach, zarodkach pszenicy, awokado, nasionach roślin strączkowych, a także ziarnach i ciemnozielonych warzywach.

Selenu dostarczą: orzechy brazylijskie, owoce morza, podroby, cebula, czosnek, pomidory, tuńczyk, otręby pszenne, brązowy ryż, zielone warzywa, płatki zbożowe, a cynku: ostrygi, wieprzowina, wołowina, indyk, żółtka jaj, drożdże, mleko, kielki pszenicy, pestki dyni, nasiona roślin strączkowych, otręby pszenne, cebula, czosnek, karczochy, nasiona sezamu oraz słonecznika.

Cenne w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu i układu immunologicznego są kwasy omega - 3, których źródłami są ryby, oleje roślinne, awokado i orzechy. Poza wymienionymi produktami do diety ze względu na zawartość składników bioaktywnych warto również włączyć: kiszonki, **buraki**, czosnek, cebulę, czarny bez, imbir, aronię, produkty zbożowe, maliny, ryby, koper włoski, szparagi, **miód** i propolis, aloes, pokrzywę oraz rokitnik. Rozsądnie zrobione zakupy i wykorzystanie zamrażarki pozwoli nam na zdrowy i urozmaicony jadłospis, który pozwoli zostać w domu przez dłuższy czas i ograniczyć zakupy do niezbędnego minimum. Czas domowego gotowania ma też swoje plusy, rezygnacja z regularnego spożywania jedzenia typu fast-food to ulga dla każdego organizmu, a domowe obiady mogą być dużo bardziej prozdrowotne.

DIETA, A KORONAWIRUS.

W czasie zagrożenia koronawirusem warto zadbać o każdy szczegół, który minimalizuje zagrożenie dla życia i zwiększa nasze bezpieczeństwo.

Aktualnie nie ma żadnych oficjalnych rekomendacji, które wskazywałyby dietę czy produkty mogące zapobiegać zakażeniu koronawirusem. Jaki jest zatem związek tego co łąduje na naszych stołach z zagrożeniem jakie sprawia **COVID-19**. Dzięki właściwemu odżywianiu i zdrowemu stylowi życia można zadbać o odporność, zminimalizować ryzyko zakażenia oraz złagodzić jego ewentualny przebieg.

W dobie pandemii wywołanej przez SARS CoV-2, tak jak przy każdej innej chorobie prawidłowe odżywianie to bardzo istotny element dający organizmowi broń do walki o zdrowie. Dostarczając mu niezbędnych składników odżywczych, witamin, minerały oraz składników bioaktywnych, zapewnia się prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Warto przypomnieć, że sprawny **układ immunologiczny** to większe szanse na obronę przed zakażeniem koronawirusem, a jeśli zachorujemy, na **łagodniejszy przebieg choroby**.

Jak zatem powinna wyglądać dieta w obliczu zagrożenia koronawirusem? Ważne, aby nie ulec pokusie nieracjonalnych zachowań w obliczu zagrożenia i dostarczać organizmowi odpowiednią ilość kalorii, ani ich nie ograniczając, ani też nie jedząc zbyt dużo.

Nadal obowiązują zasady diety zdrowego człowieka, a więc regularne **posiłki co 3 - 4 godziny**, z rozpoczynającym dzień śniadaniem i kolacją 2 - 3 godziny przed snem. Należy dostarczać odpowiednią ilość płynów - około 2-3 litrów dziennie (w zależności od masy ciała). Urozmaicenie to kolejna zasada, w przenośni można powiedzieć, aby na talerzu była „tęcza”, a więc by pojawiały się różnorodne warzywa, owoce, produkty zbożowe, nasiona, pestki, orzechy, mięso i jego przetwory, ryby i jaja.

HIGIENA W KUCHNI I JAKOŚĆ PRODUKTÓW A KORONAWIRUS

Warto pamiętać o znaczeniu tego co jemy w czasie pandemii COVID-19. Równie ważna jest też dbałość o higienę w przygotowywaniu posiłków i jakość wybieranych produktów. Ważne jest nie tylko staranne **mycie rąk, naczyń, blatów i sprzętu** używanego w kuchni ale również dokładne oczyszczanie warzyw, owoców, jaj, mięs czy ryb. Przy tradycyjnych sposobach gotowania, wykluczamy obecność koronawirusa dzięki obróbce w wysokiej temperaturze.

Jak zadbać o jakość produktów, skoro zalecane jest ograniczenie wyjść nawet do sklepów? Kupione świeże mięsa, ryby, warzywa i niektóre owoce można mrozić bądź też kupić już zamrożone. Mrożenie pozwala zachować niemalże wszystkie wartościowe składniki bez większych strat. Kupując natomiast, warto wybierać produkty, które nie są nadgnięte ani nadpsute, sprawdzając przy tym w zależności od produktu termin przydatności do spożycia lub termin minimalnej trwałości.

ZDROWY STYL ŻYCIA A KORONAWIRUS

To co jemy, jest ważne w czasie zagrożenia koronawirusem, jednak nie tylko sposób odżywiania ma wpływ na układ odpornościowy. Równie ważny jest zdrowy styl życia, pod którym rozumieć należy aktywność fizyczną, odpowiednią ilość odpoczynku, zachowanie higieny snu, zaleca się również rezygnację z nadużywania alkoholu i **palenia papierosów**.

Dobrze jest znaleźć sobie aktywność, która pozwoli się odprężyć oraz zminimalizować stres, na przykład lekturę książki, obejrzenie filmu, kulinarne eksperymenty, gry planszowe, szybie czy majsterkowanie. Sięgnąć można też po różne techniki relaksacyjne pozwalające na wyciszenie się.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W OKRESIE PANDEMII COVID-19 I IZOLACJI DOMOWEJ

Z powodu epidemii COVID-19 czasami zmuszeni jesteśmy pozostać w domach. Nieczynne szkoły i przedszkola, wiele osób wykonuje prace zdalnie, niektórzy przebywają na ścisłej kwarantannie. Pozostawanie przez dłuższy czas w domu nie sprzyja aktywności fizycznej. Siedzący tryb życia i niski poziom aktywności fizycznej mogą mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie, a także samopoczucie. Dodatkowo narażeni jesteśmy na stres związany z izolacją czy też samą sytuacją pandemii i wiadomościami jakie do nas docierają. Aktywność fizyczna oraz techniki relaksacyjne są niezbędne dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego w tym okresie.

Ekspertki podkreślają że nie tylko to ile i jak jemy ale także ile się ruszamy jest kluczem do zdrowia. **Podstawą „Piramidy zdrowego żywienia i stylu życia” jest obecnie aktywność fizyczna**. Dla zachowania dobrej kondycji i zdrowia Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca co najmniej 150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub 75 minut intensywnej aktywności fizycznej tygodniowo lub też połączenie obu tych rodzajów aktywności. Poziom ten można osiągnąć również w domu, bez specjalnego sprzętu i przy ograniczonej przestrzeni. Codzienna aktywność ma szereg korzyści dla zdrowia m.in. poprawia kondycję, obniża poziom ciśnienia krwi i pomaga utrzymać cholesterol a także trójglicerydy na prawidłowym poziomie. Pomaga także poprawić samopoczucie, zmniejszyć stres i wyzwolić więcej energii. Łącznie z urozmaiconym, prawidłowo zbilansowanym żywniem pozwala zapobiegać rozwojowi bardzo niebezpiecznej dla naszego zdrowia nadwagi i otyłości.

Jest kilka sposobów zachowania aktywności i ograniczenia siedzącego trybu życia w domu podczas kwarantanny. Jeśli przebywasz w domu bądź jak najwięcej aktywny - ćwicz, tańcz, chodź po schodach, aktywne prace domowe to też dobra dawka ruchu.

Rób krótkie aktywne przerwy w ciągu dnia. Te krótkie aktywności mogą się zsumować i zapewnić spełnienie tygodniowych

zaleceń co do ruchu. Taniec, zabawa z dziećmi czy też wykonywanie prac domowych, takich jak sprzątanie, prace w ogródku to doskonałe sposoby na pozostanie aktywnym w czasie pobytu w domu. Warto też skorzystać z propozycji ćwiczeń online. Wiele z nich jest bezpłatnych i można je znaleźć na przykład na YouTube. Warto jednak pamiętać, że jeśli nie ma się doświadczenia w wykonywaniu danych ćwiczeń, trzeba być ostrożnym i świadomym własnych ograniczeń.

Nie siedź. Wstań. Jeśli pracujesz zdalnie z domu nie siedź za długo w tej samej pozycji. W miarę możliwości wstawaj od komputera co 30 minut. Rozważ możliwość części pracy w pozycji stojącej. Jeśli spędzasz czas wolny w pozycji siedzącej wybieraj czynności stymulujące poznawczo, takie jak czytanie, krzyżówki, gry planszowe czy puzzle.

Spaceruj po domu. Nawet w małych przestrzeniach spacerowanie lub chodzenie w miejscu może pomóc Ci pozostać aktywnym. Jeśli rozmawiasz przez telefon, chodź po domu podczas rozmowy, zamiast siedzieć. Śledź obowiązujące w danym okresie zalecenia co do możliwości aktywności fizycznej na zewnątrz, poza domem w oficjalnych źródłach przekazu (np. www.gov.pl). Jeśli wychodzisz na zewnątrz, pamiętaj o obowiązującym wymogu zachowania przynajmniej 2-óch metrów odległości od innych osób.

Relaksuj się. Medytacja i głębokie oddechy mogą pomóc ci zachować spokój. Słuchaj ulubionej muzyki, czytaj książki, obejrzyj film.

Dla utrzymania optymalnego zdrowia ważne jest, aby pamiętać o zdrowym odżywianiu i odpowiednim nawodnieniu. Napoje słodzone cukrem zastąp wodą. Ważne jest aby Twoja dieta zawierała dużo warzyw i owoców – powinny stanowić połowę tego co jemy. Z produktów zbożowych powinno się wybierać jak najczęściej te pełnoziarniste. Należy ograniczyć spożycie soli i cukru. Warto ograniczyć tłuszcze zwierzęce i zastąpić je olejami roślinnymi. WHO zaleca osobom dorosłym ograniczenie lub unikanie napojów alkoholowych a osobom młodym, kobietom w ciąży i karmiących piersią nie spożywanie w ogóle. Podczas kwarantanny cieszymy się z czasu spędzonego z bliskimi, czerpmy też radość ze wspólnego przygotowywania i spożywania posiłków.

Lipiec 2020 r.

tekst i opracowanie merytoryczne – **mgr Beata Rapacka**
specjalista w zakresie promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej
specjalista w zakresie żywienia i dietetyki
specjalista w zakresie zarządzania w służbie zdrowia

Pracuje w Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej oraz Zespole Opieki Zdrowotnej w Nidzicy