

VŠECHNA OPATŘENÍ JE POTŘEBA ZAHÁJIT IHNED.

Ne zítra. IHNED!

Ochraňte své nejzranitelnější spoluobčany.

Ochraňte starší a nemocné lidi!

Chovejte se skutečně zodpovědně.

Vyhnete se chybám, které udělali a dělají jiní.

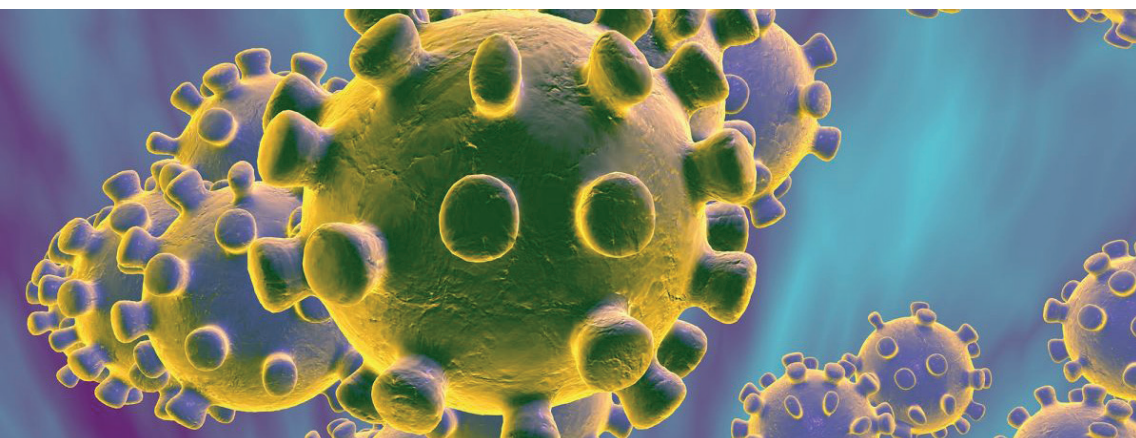
Společně to zvládneme!

Vážení spoluobčané,

stali jsme se součástí koronavirové pandemie tedy celosvětové epidemie. Nová nemoc způsobená virem SARS-CoV-2 byla nazvána COVID-19.

Je třeba přestat si myslet, že nás se to netýká protože virus už se v Česku rychle šíří. Nemůžeme naivně spoléhat na štěstí, ale musíme šíření aktivně bránit. Protože:

- **Kdokoliv** vejde do vašeho domu může být přenašečem.
- Jeden nakažený může za **pouhých 8 dnů** rozšířit infekci na více než 2000 lidí
- Skutečně nakažených je nejméně **10 x více**, než je počet ověřených nemocných, který se uvádí v médiích. Počet nakažených a počet ověřených nemocných jsou ve skutečnosti dvě strašlivě odlišná čísla.
- Pokud šíření nezastavíme nebo alespoň významně nezpomalíme, může mít v následujících týdnech velmi vážné zdravotní problémy **mnoho našich spoluobčanů**.



Musíme zabránit situaci, kdy nám a zejména našim starším blízkým a spoluobčanům nebude schopen nikdo pomoci. K tomu může přispět každý z nás.

Situace v JMK resp. okolí Brna

Podle údajů serveru aktuálních údajů Ministerstva zdravotnictví a Wikipedie bylo k 13.3.2020 v ČR potvrzeno 141 případů nákazy koronavirem. 5 potvrzených případů je z našeho kraje, konkrétně 4 z Brna a 1 z Blanska. Na základě výpočtů založených na dosavadním vývoji nákazy v jiných státech (Francie, Itálie a další) je ale téměř jisté, že skutečný počet infikovaných je ve stejnou chvíli nejméně desetkrát, ale spíše stokrát vyšší. Tedy mezi 1 410 a 14 100 v ČR, z toho 50 až 500 v Jihomoravském kraji a dá se předpokládat, že většina bude v Brně a blízkém okolí, ze kterého jezdíme do Brna do práce. **Mnoho z těchto lidí o své infekci zatím neví, a proto ji nevědomky a velmi rychle šíří mezi zatím zdravé.**

Rychlost šíření, nakažlivost a smrtelnost

Rychlost šíření ve společnosti, která nepodnikne rychle radikální a nepříjemné kroky je obrovská. V ČR je to nárůst ze 3 potvrzených infekcí na 141 během 12 dnů. Přepočteno na pravděpodobně již infikované (a tedy přenašeče) podle předchozího odstavce, je to růst ze 30 na 1 410 při optimistickém scénáři a z 300 na 14 100 infikovaných při pesimistickém. Pravda leží někde mezi, ale to nejdůležitější je, že nepřistoupíme-li sami, všichni a velmi rychle k ochranným opatřením, **přesáhne počet vážně nemocných v průběhu nejvýše týdnů možnosti našeho zdravotnictví** a přejde do katastrofického scénáře, který nyní zažívá Itálie a k němuž se rychle blíží Francie. **Za předpokladu, že každý jeden nakažený, přenesení infekci na dva další lidi v průběhu jednoho dne (a skutečnost je zatím ve světě horší), pak je výsledkem 1458 nakažených za 7 dnů. 8. den už to pak je 4378.** Použijeme-li realističtější (a tedy bohužel vyšší) vypočtená počáteční čísla, přesáhne za několik dnů počet infikovaných sto tisíc s veškerými dopady na český zdravotnický systém. Virus je infekčnější než virus chřipky a symptomy nemoci se objevují až okolo pátého dne po nakažení. V té době je už ale člověk pět dnů infekčním přenašečem. **Virus také způsobuje více úmrtí než virus běžné chřipky. Dosavadní čísla uvádějí průměr okolo 3-4% s velkým zhoršením se stoupajícím věkem, zatímco chřipka zabíjí asi 2% svých obětí.** Strážlivý epidemiologický odhad říká, že 20-60% celosvětové populace se virem pravděpodobně nakazí.

Jak se virus šíří?

Hlavní cestou šíření viru je kapénková infekce – tedy drobné kapičky vznikající hlavně při kašli a kýchní. V této podobě je virus životaschopný asi 3 hodiny, ale na běžném povrchu (plastik, karton apod.) až 24 hodin a některé povrchy jej udrží naživu až 2-3 dny. Tzn. že mimo hlavní přenosovou cestu – dýchací ústrojí a oční spojivky, je možná nákaza i ze znečištěného povrchu např. rukama dlouho poté, co infekční osoba odešla.

I když už známe genetický materiál viru, neexistuje zatím účinný lék ani vakcína, která by před virem chránila

Jaké jsou symptomy onemocnění COVID-19?

Zvýšená teplota, kašel, dušnost, bolest svalů a kloubů, únava – připomínají běžnou chřipku. Rychleji však zasahují obě plíce a způsobují oboustranný „zápal plic“, který je hlavní příčinou úmrtí nemocných. Většina nemocných se do této fáze nedostane, ale u těch, které postihne, je k vyléčení nutné napojení nemocného na umělou ventilaci (dýchání). Ale přestože z nemocných potřebuje umělou ventilaci jen asi 5%, při současné rychlosti nárůstu infikovaných nebude v celé ČR dost přístrojů k pokrytí potřeby a lidé budou umírat bez možnosti pomoci. To je situace, ve které byla část Číny kolem Wu-Chanu, a ve které je nyní část Itálie, kde lékaři rozhodují, kdo z pacientů má být zachráněn (hlavně podle věku a dalších onemocnění.) Z obou zemí se ale můžeme poučit, protože obě se po prvotním podcenění rovněž poučily a na základě jejich zkušeností se můžeme tomuto kritickému scénáři vyhnout. **Ale musíme jednat OKAMŽITĚ a to může být bolestivé.**

Co je tedy třeba dělat nebo nedělat:

Daleko nejdůležitějším opatřením je **SNÍŽIT RYCHLOST ŠÍŘENÍ** nemoci tak, aby nevzniklo najednou příliš mnoho nemocných, kteří by potřebovali intenzivní péči a plicní ventilaci. Budou-li přibývat pomalu, náš zdravotnický systém to s jistým skřípěním zvládne.

Co to znamená prakticky a IHNED:

Omezení veškerého pohybu a všech osobních kontaktů všech z nás na nejnutnější minimum.

Většina lidí by měla zůstat doma a co nejméně vycházet. Pokud jdete na procházku (např. s dětmi nebo se psem), nepřibližujte se k ostatním výletníkům na vzdálenost kratší než 2 metry.

Na nějakou dobu (týdny, možná měsíce) zrušte návštěvy přátel, příbuzných, **návštěvy dětí u kamarádů** a jakékoliv další setkávání, byť třeba venku, na čerstvém vzduchu.

Omezte jízdu hromadnou dopravou, cestování.

Znamená to také omezit pracovní návštěvy (to může mít dopad na některé živnosti), protože přecházením mezi jednotlivými pracovišti znamená riziko přenosu nákazy oběma směry. A je třeba zdůraznit, že **vydělané peníze nám nevyhradí ztráty na zdraví a životech**.

Dodržovat hygienická opatření – kašlat a kýchat do kapesníků nebo v nejhorším rukávu na lokti. Nikdy do dlaní, které podáváme na pozdrav a bereme do nich společné věci. Hygiena a ochrana má nyní přednost před zdvořilostí. Ruce si raději nepodavejte, zato si je mnohokrát denně důkladně umývejte a desinfikujte.

Seznam - zdaleka ne kompletní - vysoce rizikových povrchů: kliky, madla v dopravních prostředcích a nákupní košíky v obchodech, tankovací pistole na benzínových pumpách, peníze, obrazovky telefonů a tabletů, klávesnice a PC myši, klíče, pracovní stoly a mnoho dalších.

Nákupy dělejte jen nejnutnější, udržujte mezi sebou tak velké vzdálenosti, jak to bude možné. Po nákupu si pořádně umyjte ruce. Nakupujte co nejvíce na internetu.

Vyhýbejte se zjevně nemocným a místům s více lidmi.

Budete-li hledat informace, hledejte na stránkách zdravotnických a státních institucí, nikoliv na serverech novin a časopisů.

Vyskytnou-li se u vás příznaky uvedené výše, nejezděte k lékaři, ale podle pokynů Ministerstva zdravotnictví **volejte**:

- nejprve svému **praktickému lékaři**
- Krajskou hygienickou stanicí Brno (tel. 773 768 994, zatím pouze v pracovní dny od 08:00 - 17:00), nebo kteroukoliv jinou. Telefonní čísla jsou na stránkách Ministerstva zdravotnictví
- nebo na **informační linky** Státního zdravotního ústavu 724 810 106, 725 191 367
- můžete volat i nově vytvořenou linku **1212** (až pak 112)

Všude vás budou informovat o potřebném postupu. Nevolejte si sami sanitní vůz ani rychlou záchrannou pomoc (155) - nepřevázejí podezřelé z nákazy.

VŠECHNA TATO OPATŘENÍ JE NUTNÉ ZAHÁJIT IHNED. Ne zítra. IHNED!

V opačném případě budeme následovat italský model a především našim starším příbuzným, přátelům a známým, kteří budou potřebovat nejvíce pomoci, se jí nemusí dostat. Také proto, že mnozí zdravotníci nebudou schopni pro vlastní nákazu pracovat.

Za základní informační zdroj doporučujeme stránky Ministerstva zdravotnictví ČR:

<https://koronavirus.mzcr.cz/>

Zájemci o detailní informace o výpočtu a dalších souvislostech je najdou ve velmi srozumitelném a vyčerpávajícím článku *Coronavirus: Why You Must Act Now*, autor Tomas Puejo, který čerpá z *American Journal of Medicine*, *Journal of American Medical Association* a dalších ověřených zdrojů.

Zdroj: <https://medium.com/@tomaspueyo/coronavirus-act-today-or-people-will-die-f4d3d9cd99ca>

Český překlad: <https://medium.com/@krivka.adam/koronavirus-pro%C4%8D-mus%C3%ADme-jednat-hned-6136d561d955>

MUDr. et Ing. Martin Sobotka

Předseda sociálně-zdravotní komise městyse Pozoříce.