

Čo by mal o koronavíruse vedieť každý

Nákaza je otázkou PRAVDEPODOBNOTI. Opatrenia túto pravdepodobnosť znižujú. Najbezpečnejšie je OSTAŤ DOMA a poriadne si VYČISTIŤ DOMÁCNOSŤ.

Sme na začiatku rastu počtu nakazených koronavírusom. Ak bude počet nakazených rásť pomaly, je možné, že to zvládneme iba s horúčkami, bez úmrtí. Oproti Taliansku a iným krajinám máme tú výhodu, že sme na Slovensku a v Česku uzavreli hranice a nastolili karanténu celkom skoro.

To, že sa medzi nami vírus nachádza, je FAKT. Ako RÝCHLO sa však bude šíriť, závisí od nášho POHYBU a potenciálneho VYSTAVENIA SA nákaze. Preto najúčinnnejšie a najjednoduchšie opatrenie, ktoré môžeme urobiť, aby sme zostali zdraví, je fyzicky sa nestýkať s inými ľuďmi.

V uzavretom priestore vírus ostane vo vzduchu až 3 hodiny

Áno, vírus sa prenáša aj vzduchom a uzavreté priestory zvyšujú riziko nákazy. Najjednoduchšie sa šíri kvapôčkovou infekciou - kašľaním / kýchaním a pri ľudskom kontakte.

Ak sa s niekým musíte stretnúť, ideálny je rozhovor pod holým nebom zo vzdialenosti približne dva metre, pozor najmä na miesta s uzavretou cirkuláciou vzduchu (lietadlá, diaľkové autobusy), keďže vírus vo vzduchu zostáva infekčný pomerne dlhú dobu (Dormalen 2020).

Okrem dýchacieho traktu môžu byť vstupnou bránou aj sliznice očí, úst a otvorené rany, u ktorých často dochádza k zaneseniu infekcie neumytými rukami, preto vidáme rady o nedotýkaní sa tváre. **Naopak cez nepoškodenú pokožku sa vírus do tela NEDOSTANE.** Po prieniku do organizmu sa vírus šíri krvou a napáda bunky obsahujúce ACE2 receptory. Tieto receptory sa nachádzajú v obličkách, čreve, cievach, ale prednostne v pľúcach, preto vírus spôsobuje práve respiračné ochorenie. ACE2 receptory predstavujú jeho jediný vstup do buniek, a teda jedinou známu cestu množenia.

Vírus zachytený na oblečení dokáže prežiť až 9 dní, je ale možné ho zničiť za jednu minútu.

Výsledky štúdií sledujúcich životaschopnosť vírusu na povrchoch sa líšia. Podľa prvej vírus dokáže prežiť až 9 dní, druhá špecifikuje materiály bližšie: plast a kov - až 3 dni, plast a kartón 24 hodín. Ako dlho vírus prežije po tom, ako sa zachytí na pevnom povrchu, závisí od teploty, vlhkosti a typu povrchu.

Na odstránenie vírusu z rúk stačí obyčajné mydlo - špeciálne antibakteriálne mydlá neposkytujú zvýšený účinok. Z povrchov sa najlepšie vírus odstráni pôsobením látok, ktoré narúšajú jeho lipidový obal. Uvedené koncentrácie sú najúčinnnejšie - vyšší percentuálny obsah nemusí byť viac účinný. Na zneškodnenie vírusu by sme ho mali nechať pôsobiť 30 s - 1 minútu:

Mydlo, saponát, čistiace prostriedky s obsahom tenzidov - najlepšie na dezinfekciu rúk, tela, ale aj povrchov, oblečenia, ovocia a zeleniny - ak nemáme vreckovú dezinfekciu, môžeme so sebou nosiť mydlovú vodu, ktorú si nanesieme na ruky, necháme 40s pôsobiť a potom utrieme do vreckovky.

62 % ethanol / 75 % izopropanol: dezinfekcia rúk, ale aj pevných plôch.

0,5 % peroxid vodíka: dezinfekcia pevných plôch.

0,21% NaClO (chlórnan sodný) = savo: dezinfekcia pevných plôch; savo obsahuje 4,7 % NaClO, nariedime ho na 0,21% tak, že odmeriame 4,5 ml a doplníme vodou do 1 l (odvážime na váhe 1000 g) (Kampf, 2020).

98 % alkohol: dezinfekcia elektroniky a kovov.

NaClO₂ - chloritan sodný v kombinácii s kyselinou citrónovou: dezinfekcia pevných plôch, ale aj pokožky.

Teplo, UV (aj slnečné žiarenie) vírus zabíjajú, v lete sa pravdepodobne bude šíriť ťažšie.

Po príchode zvonku sa považujte za kontaminovaného, vyperte vrchné oblečenie

Najbezpečnejšie je ostať doma. Ak ale potrebujeme ísť nevyhnutne von, opatrenia po príchode sa značne komplikujú. Týka sa to aj prijatého tovaru / balíku. **Z predošlých prípadov vieme, že k nákaze najčastejšie dochádza pri dýchaní rovnakého vzduchu ako nakazený človek.**

Cirkulácia vzduchu v uzavretých priestoroch zvyšuje riziko nákazy, preto noste rúška vždy, keď idete do MHD, supermarketu alebo nemocnice, alebo výťahu. Tým sa pravdepodobnosť nákazy zníži rapídne. Stále sa nevie, či sa môžeme nakaziť od okoloidúceho človeka a do akej diaľky, je ale dokázané, že vírus sa drží vo vzduchu do 3 hodín (Dormalen, 2020) a na väčšine pevných povrchoch pri izbovej teplote do 5 dní (Kampf, 2020).

Teoreticky sa nám teda môže zachytiť zo vzduchu na vrchnom oblečení, tovare prinesenom z obchodu, na vlasoch atď. Na základe toho odporúčame vydezinfikovať všetko, čo bolo v styku s vonkajším okolím. Ak chceme byť dôslední, potrebujeme zmeniť pohľad na hygienu po príchode z vonku. Vyzliecť sa a buď vysetriekať oblečenie alkoholom, alebo ho namočiť do mydlovej vody (dať s pracím práškom do práčky).

Nasadené rúško vložiť tiež do mydlovej vody a prevariť. Umyť si ruky aspoň 40 sekúnd. Ak nenosíme čiapku, je možné, že sú kontaminované aj vlasy, príp. brada. Šampón pôsobiaci na vlasoch 40 sekúnd by mal vírus zničiť. Balík, aj s jeho obsahom, ktorý vám domov prinesú, ale aj tovar, ktorý si sami nakúpíte - to všetko je potenciálne kontaminované po dobu 1-9 dní.

Ak nechcete čakať, dezinfikujte všetky vrchné plochy - balík aj tovar. Buď sa dotýkajte všetkého v rukaviciach, ktoré potom vyhodíte, alebo si umyte ruky a vyvarujte sa dotýkaniu iných objektov. Preventívne dezinfikujte všetky styčné plochy a predmety - peňaženku, kreditnú kartu, mobilný telefón, kľučky, zrkadlá, stoly, spínače svetlá, rúčky na nábytku, vodovodné kohútiky, mobily, klávesnice, ...

5 -11 dní po nákaze vám nemusí byť nič, ale môžete nakaziť ďalších

Ak vírus dostanete vy alebo niekto vo vašom okolí, príznaky sa podľa CDC (The Centers for Disease Control and Prevention) prejavujú do 2-14 dní. Podľa štatistík z Wuhanu sa symptómy najpravdepodobnejšie dostavia po piatich dňoch a najviac po 11,5 dňoch.

Naša vláda nariadila každému, kto prišiel zo zahraničia, 14 dňovú karanténu úplne odpodstatnene. Obdobie po nákaze, kedy vírus v sebe máte, ale ešte sa neprejavili príznaky, sa nazýva inkubačná doba.

Počas inkubačnej doby si myslíte, že ste zdravý, zatiaľ čo infikujete svoje okolie. Práve preto je potrebné celkovo obmedziť svoj pohyb. Aj bez prejavu príznakov môže byť človek nákazlivý a prenášať vírus ďalej. (Lauer, 2020)

Vírus nás dokáže odpísať na 2 týždne a nevieme, či jeho prekonanie znamená koniec ochorenia

Nebudeme rozpisovať všetky príznaky, tieto informácie má už každý. Pravdepodobnosť výskytu jednotlivých symptómov je prehľadne uvedená [tu](#). Od nakazených vieme, že choroba môže mať veľmi nepríjemný

priebeh, horúčky a bolesti môžu človeku znemožniť postarať sa o seba, navariť si jedlo a je potrebné zabezpečiť si pomoc zvonku.

Keď sa z korony dostaneme, je to navždy, alebo sa môže vrátiť? To sa ešte nevie. Niekoľko prípadov podporuje fakt, že je možné sa vírusom reinfikovať, je však možné, že išlo iba o nedoliečeného pacienta. Je ešte skoro nad tým premýšľať. Každopádne, vyliečený človek by nemal strácať na sebadisciplíne a mal by pokračovať v zdravom životnom štýle a podpore imunity.

Pacient 31 - na nakazenie celej krajiny stačí jeden nezodpovedný

Južná Kórea vďaka včasným opatreniam bojovala so šírením COVID-19 úspešne. Počet prípadov v Seoule sa im darilo udržiavať v nízkych číslach. 18. februára bola 61 ročná žena, známa aj ako "pacient 31", pozitívne testovaná na koronavírus. 9. a 16. februára navštívila dvojhodinové bohoslužby, na ktorých bolo prítomných ďalších asi 500 ľudí.

V priebehu nasledujúcich 12 dní bolo identifikovaných 2900 nových prípadov nákazy, čo znamenalo 180 násobný nárast počtu chorých ľudí v Južnej Kórei. Absolútna väčšina prípadov súvisela s "pacientom 31". Vznikli dve ohniská nákazy, ktoré tvorili 80% všetkých prípadov v krajine.

Testovanie neposkytuje 100 % pravdivé informácie a štatistiky sú skreslené

Momentálne sa na testovacích staniciach, ktoré sú väčšinou v exteriéri, odoberajú stery z nosa a hrdla. Tie sa posielajú do laboratórií na analýzu RT-PCR, trvá to približne 24 hodín. Človek bez zreteľných symptómov môže byť FALOŠNE negatívny (zdravý)!

Okrem toho, z terénu vieme, že ľudí bez vážnych príznakov vôbec neotestujú. (Bez príznakov stojí testovanie 2900 Kč). Preto, ak nemáte horúčky, kašeľ, alebo ste neprišli do osobného kontaktu s nakazeným človekom, nechodte na testovaciu stanicu, ktorá je OHNISKOM nakazených. Riskujete tým naozajstnú nákazu. Predtým, ako sa niekam vyberiete, radšej zavolajte na ÚVZSR. **Infolinka: 0800 221 234**, so symptómami volať [tu](#). V Česku funguje infolinka výhradne pre koronavírus na čísle 1212.

Podľa informácií od nakazených vieme, že sú evidovaní ako chorí až po pozitívnom otestovaní. A to aj v takých prípadoch, ak je jeden človek pozitívny a doma nakazil celú rodinu. Aj keď je jasné, že všetci majú koronavírus, v oficiálnej štatistike nebudú evidovaní ako chorí, až kým ich neotestujú. Na rad v testovaní sa môžu dostať až o týždeň, kedy choroba zosilnie.

Jedzme spirulinu, minerály selén a zinok a vitamíny D2, D3, C, A, B-komplex, E

Na to, aby sme si zachovali imunitu v dobrom stave, je v prvom rade potrebné mať pestrú stravu, piť dostatočné množstvo tekutín a dopriať si denne 7-8 hodín spánku v zatemnenej miestnosti.

Príjem ovocia a zeleniny je nevyhnutný, ak si chcete urobiť zásoby jedla a navštevovať obchody čo najmenej, čerstvé rastliny vám nahradia doma vypestované klíčky zo semienok a strukovín. Pri prevencii je však vhodné suplementovať uvedené látky. Pri liečbe je ich užívanie veľmi prospešné až nevyhnutné.

Vitamín D2 / D3 momentálne zo slnka nestačí, je potrebné ho suplementovať aj vo vyšších dávkach - nárastovo až 50000 IU a denne 2000 IU po kratšiu dobu. V tele sa totiž ukladá a ak sme ho doteraz nebrali, je možné, že ho máme deficit. V zimných a jarných mesiacoch na zem nepreniká UVB žiarenie, ktoré vytvorenie vitamínu D v našom tele dokončuje (Parekh, 2018).

Vitamín C sa v tele neukladá, je preto potrebné prijímať ho neustále. Pri nákuze je možné brať ho denne až do 5 gramov. Vitamínom C sa nedá predávkovať, môže však spôsobiť nevoľnosti a mierne oslabiť obličky, ale dostatok tekutín to môže vynahradiť. Bolo dokázané, že denná dávka 3 x 1 g vitamínu C zmiernila symptómy ochorenia (ZhiYong, 2020).

Spirulina!! Skvelé antivirotikum, ktorého účinná látka je C-fykocyanín - bolo dokázané, že účinne bojuje proti vírusom ako herpes simplex, ale aj HIV a influenza A, ktorá patrí tiež medzi pandemické respiračné ochorenia (McCarty, 2020; Murugan, 2011; Chen, 2016). Asi nie je potrebné čakať na výskum v súvislosti s COVID-19, je proste vhodné ju brať aj ako prevenciu. Výskumy odporúčajú 2000 mg denne.

Flavonoid kvercetín účinne pôsobí proti vírusom (dokázané napr. pre adenovírus, herpes simplex a iné) - nachádza sa v hroznových šupkách a jadierkach, čučoriedkach, víne, červenej cibuli, keli, šaláte, moruši bielej, moringe, zelenom čaji, bobuliach, ginku (David, 2016). Znova, vedci ho nestihli preskúmať v súvislosti s koronavírusom, je však predpoklad, že proti nemu pomáha.

Selén - nevyhnutný pre fungujúcu imunitu proti vírusom vo všeobecnosti. (Hoffman, 2008) 2 para orechy denne by mali stačiť.

Zinok - tekvicové semienka, orechy, celozrnné výrobky, pri suplementovaní je lepší v tabletkách na cmúľanie, pozor však na predávkovanie.

Vitamin A, E - väčšinou stačí pestrá strava farebná zelenina a ovocie (mrkva, listová zelenina), rôzne za studena lisované oleje, semienka a orechy.

B vitamíny - väčšinu B vitamínov prijímame zo stravy, B12 by mal ale suplementovať každý.

Horúčka je pre organizmus dôležitá, aby sa telo vysporiadalo s vírusom, zmierniť sa dá paralenom alebo ibuprofenom. Liek CHLOROCHÍN proti malárii (antimalarikum) potláča koronavírus COVID-19.

Oficiálny liek proti COVID-19 zatiaľ neexistuje. Podľa postupov v Južnej Kórei a Číne zaberá proti COVID-19 **veľmi úspešne chlorochín, ktorý je schválený ako antimalarikum**. Toto antivirotikum je vhodné najmä pre starých ľudí a tých s ťažkým priebehom ochorenia. Pri miernom priebehu a mladých ľuďoch sa táto terapia nevyužívala. Berie sa denne 400-500 mg chlorochínu po dobu 7-10 dní. Ak nie je na trhu dostupný chlorochín, jeho analóg hydroxychlorochín má rovnaké účinky a môže sa použiť ten (Todaro, 2020). Tento liek je u nás na predpis a snád' už čoskoro ho začnú lekári využívať v liečbe rovnako, ako ho začali využívať v USA.

Pri domácej liečbe si musíme v prvom rade uvedomiť, že látky ako paracetamol (paralen), alebo ibuprofen (ibalgin) ochorenie **NELIEČIA**. Ich úlohou je **TLMIŤ HORÚČKU**. Horúčka, alebo zvýšenie vnútornej teploty, je prirodzenou reakciou tela na infekciu, či je vírusová alebo bakteriálna a bolo dokázané, že zvyšuje efektivitu imunitného systému. Pozrite si ako funguje imunitný systém: <https://youtu.be/zQGOcOUBi6s>

Ak ste na radu lekára doteraz užívali ibuprofen alebo iné protizápalové nesteroidné liečivá, neprestávajú. V súčasnosti neexistujú dôkazy o tom, že by ibuprofen zhoršoval priebeh COVID-19, keďže všetky stanoviská proti ibuprofenu sú zatiaľ len **TEORETICKÉ!** Obe liečivá - paracetamol aj ibuprofen - poskytujú pri COVID-19 úľavu od bolestí a horúčky (Lékové informační centrum, 2020; WHO twitter, 18.3.2020). Mali by byť užívané v **ROZUMNEJ MIERE**. Toto nie sú pokyny na liečbu, ale len zhrnutie momentálne dostupných informácií. Výber a dávkovanie liekov vždy konzultujte so svojím lekárom, najmä ak pravidelne užívate aj iné lieky a určite **NEPREKRAČUJTE** ich doporučenú dennú dávku.

Zdroj: <https://diva.aktuality.sk/>

Ruský akademik preukázal, že koronavírus COVID-19 je biologická zbraň

MOSKVA: Ruský akademik Sergej Glazyev, bývalý poradca ruského prezidenta, je presvedčený, že koronavírus je vyrobený človekom.

Ruský akademik Sergej Glazyev je presvedčený, že koronavírus bol stvorený človekom.

Zistili, že bol vytvorený z dvoch rôznych typov vírusov bežných u zvierat (netopierov a hadov) ako aj štyroch vírusových inzertov (vložíek) charakteristických pre HIV.

To isté tvrdí aj Anand Ranganatan, profesor genetiky na Štátnej univerzite Jawaharlal Nehru v Dillí. On a jeho kolegovia uverejnili správu o štúdii čínskeho koronavírusu.

Žiadny známy vírus nemá podobnú štruktúru. Vedci teda tvrdia, že vírus je umelo vytvorený a je biologickou zbraňou.

"Môžeme pozvať biologických inžinierov, ktorí povedia ako ho syntetizovať. Je nám tiež známe, že to môže urobiť len tá krajina, ktorá má biologické laboratóriá po celom svete. Blízko nás napríklad, na Ukrajine, v tajných laboratóriách majú plný arzenál biologických zbraní a testujú na ľuďoch rôzne vírusy. Máme informácie, že po celom svete a najmä v krajinách bývalého Sovietskeho zväzu, bolo uvedených do prevádzky viac ako 200 biologických laboratórií, ktoré sa nachádzajú taktiež v Azerbajdžane, Arménsku, Gruzínsku, Kazachstane, Moldavsku, Uzbekistane a na Ukrajine," povedal Anand Ranganatan.

Domnieva sa, že pandémie je prvkom hybridnej vojny proti nekontrolovaným sektorom globálnej ekonomiky. **"Toto je určite bojový vírus a nepochybujeme o tom, že bol vytvorený zámerne"**, uviedol akademik Sergej Glazyev.

Zatiaľ, čo vedci vytvárajú vakcínu proti novému typu koronavírusu, lekári pripomínajú, že hlavné metódy boja proti nemu sú rovnaké ako proti chrípke.

Zdroj:

<https://tsargrad.tv/>

<https://inforuss.info/>

<https://www.infovojna.sk/>

<http://www.netky.sk/>

Česká molekulárna genetička MUDr. Soňa Peková vedecky vysvetľuje, že koronavírus nie je prírodného pôvodu a bol vytvorený v laboratóriu.

"Koronavírus má genetické charakteristiky, ktoré sa v bežných izolátoch nevyskytujú. Jeho charakteristika hovorí o tom, že to nie je prírodný izolát."

Zdroj: [Koronavírus nie je prírodného pôvodu a bol vytvorený v laboratóriu](#)