

# 2021-únor / Chování v době koronavirové

autor: **Vlastimil Čevela** | verze: St - 17.2.2021

Systematický přehled aktuálně známých souvislostí kolem koronaviru a doporučení pro individuální ochranu.

## Souvislosti:

- A) Virus se šíří primárně vzduchem, vydechovaným "nositelem viru". Přenos kontaktem přes povrchy je méně častý. Při zpěvu, hře na dechové nástroje, kašli, křiku a hlasitém mluvení se do vzduchu dostává viru řádově víc – viz [EXPERT](#) – [TEXT](#) .
- B) "Nositel viru" ho vydechuje ve formě kapének, které jsou poměrně velké a tak je lze velice účinně zachytit i běžnou textilní rouškou. Problém je v tom, že více než 50 % "nositelů" nemá příznaky nemoci, takže nevědí, že virus šíří. Identifikovat „nositele“ je tedy možné pouze testováním s pozitivním výsledkem.
- C) Pokud "nositel viru" nemá roušku, vydechnuté kapénky se ve vzduchu rychle odpaří a zbývající malé částičky s virem zůstávají v prostoru ve formě aerosolu. Lehký aerosol se dlouhodobě vznáší a velice rychle šíří, podobně jako cigaretový kouř. Vdechnutí viru proto nelze zabránit nějakou "bezpečnou vzdáleností", ale pouze snížením jeho nebezpečné koncentrace větráním nebo venku prouděním vzduchu.
- D) Ochranu proti vdechnutí viru může poskytnout rouška nebo respirátor, ale jen tehdy, pokud je tento prostředek správně nasazen. To znamená, že musí natolik těsnit, aby nadechovaný vzduch proudil pouze přes jeho filtrační vrstvu.
- E) Většina lidí s pozitivním testem má bezpříznakový nebo lehký průběh nemoci. Pro seniory a další rizikové skupiny je nemoc ve významné míře smrtelná a zatím proti tomu není účinný lék. I pro mladší lidi, mládež či děti však onemocnění může mít trvalé následky.
- F) Po uzdravení z nemoci (i bezpříznakové nebo lehké) získá člověk imunitu sliznice v dýchacím ústrojí. Ta je schopna zabránit viru, aby se při vdechnutí do organismu vůbec dostal. Po dobu trvání této imunity (předpoklad 90 dnů), tedy uzdravený znovu ne onemocní a nestane se "nositelem viru".
- G) Od počátku roku 2021 je prováděno očkování pro vytvoření imunity – předpoklad jejího trvání je rok. Tato imunita je však certifikovaná proti střednímu a těžkému průběhu nemoci, ne proti vniknutí viru do organismu. I očkovaný tedy může bezpříznakově či lehce onemocnět a stát se "nositelem viru".

## Doporučení:

- 1) Základem musí být ochrana proti šíření viru. Souvislosti ukazují, že téměř každý člověk může být v roli „nositele viru“. Výjimky tvoří pouze ti, co mají právě aktuální negativní test nebo uzdravení po omezenou dobu imunity. Většina lidí tedy může být nebezpečným šířitelem viru a ohrožovat ostatní ve svém okolí. V uzavřeném prostoru, kde dochází ke styku s ostatními lidmi a i venku, když dojde k bližšímu osobnímu kontaktu, by proto všichni přítomní měli mít nasazenou roušku nebo respirátor.
- 2) V situaci, kdy se virus stále nekontrolovaně šíří, by obecně hlavním opatřením mělo být omezení intenzity přímých osobních kontaktů, především v uzavřených prostorách a jejich časté větrání.
- 3) Pro zabránění přenosu viru kontaktem je nutné pravidelné umývání rukou mýdlem nebo desinfekčními prostředky po každé příležitosti, kdy by k přenosu mohlo dojít – viz [HYGIENA](#) .

Další doporučení pro zvýšení imunity - otužování, dostatek vitamínu D, zamezení stresové zátěže a p. - jsou předmětem různých článků na webu.

## Komentář:

- Souvislosti ukazují, že většina lidí může, aniž o tom ví, být v roli „nositel viru“ a ohrožovat ostatní ve svém okolí, zatímco osobně ohrožena není. Kromě vlastní zodpovědnosti tak nemá žádnou silnou motivaci, aby přiměřeně změnila své chování, tj. omezila osobní kontakty, dodržovala karanténu a nosila roušky.
- Proti tomu stojí riziko vážného až smrtelného ohrožení menšiny seniorů a dalších skupin občanů s imunitním oslabením.
- Péče o velké množství lidí s těžkým průběhem koronavirové nemoci pak přináší další rizika. Těmi je nejen odložení a omezení jiných nezbytných zdravotnických služeb, ale může vést až k vyčerpání kapacity zdravotnických zařízení i personálu a ke zhroucení zdravotního systému.
- Možnosti ke snížení rizik jsou pouze ROUŠKY, OMEZENÍ KONTAKTŮ, TESTOVÁNÍ s následující karanténou a OČKOVÁNÍ. Většina z nich je ale výrazně závislá na chování lidí a stát je může ovlivnit jen nepřímou podporou nebo sankcí. Přímou pomocí státu pak je zajištění testování a očkování, které je však závislé na dodávkách potřebného množství schválených vakcín..
- Základem demokratické společnosti je svoboda jednotlivce, pokud ovšem neohrožuje svobodu někoho jiného. S ohledem na výše uvedené proto v tomto případě musí být ochrana zmíněné menšiny a zdravotního systému státu zajištěna formou opatření, která svobodu jednotlivce omezují.
- V současné vyspělé a bohaté společnosti už nejde jen o regulaci chování formou příkazů, ale stát současně poskytuje i řadu finančních kompenzací, které zmiňují jejich ekonomické dopady.
- Účelem tohoto dokumentu není hodnocení různých opatření, ale pokus o systematický přehled, co by si měl každý občan uvědomit, aby mohl sám za sebe aktivně přispět ke zlepšení situace.

Tento přehled je aktualizací dokumentu [2020-říjen / Analýza chování v době koronavirové](#) na základě nových poznatků o koronaviru a upřesňování metodiky systematického modelování SM-SP.