

Informează-te doar din surse verificate și sigure!

COVID-19 | **MITURI ȘI CONCEPȚII GREȘITE**

**RECOMANDĂRILE OMS PENTRU PUBLIC ÎN LEGĂTURĂ CU
RĂSPÂNDIREA NOULUI CORONAVIRUS (SARS-CoV-2)**

Aceast material apare în cadrul Proiectului "Monitorul Sănătății pentru o bună guvernare în Republica Moldova", implementat de Centrul pentru Politici și Analize în Sănătate (Centrul PAS) cu suportul financiar al Fundației Soros-Moldova/Departamentul Sănătate Publică. Informațiile prezentate în această material nu sunt împărtășite neapărat de Fundația Soros-Moldova.

RECOMANDĂRILE OMS PENTRU PUBLIC ÎN LEGĂTURĂ CU RĂSPÂNDIREA NOULUI CORONAVIRUS (SARS-CoV-2)

MITURI ȘI CONCEPȚII GREȘITE

Se indică purtarea măștii în timpul exercițiilor fizice?

Masca NU trebuie purtată în timpul exercițiilor fizice, deoarece poate incomoda respirația confortabilă. Transpirația poate grăbi umectarea măștii, ceea ce limitează respirația și favorizează dezvoltarea microbilor. O măsură preventivă importantă în timpul exercițiului fizic este menținerea distanței de cel puțin un metru față de alte persoane.

Virusul se poate transmite prin încălțăminte?

Șansele de a purta virusul care cauzează COVID-19 pe pantofi și de a te contamina cu acesta prin încălțăminte sunt extrem de reduse. Ca măsură de siguranță, în special în familiile cu bebeluși sau copii mici care se târăsc pe podea sau se joacă pe podea, se recomandă să vă descălțați și să lăsați încălțăminte la intrare. Acest lucru va împiedica copilul dumneavoastră să intre în contact cu diferite tipuri de murdărie prezente pe tălpile pantofilor.

Agentul cauzal al COVID-19 este un virus și NU o bacterie!

Agentul cauzal al COVID-19 este un virus din familia de *Coronaviridae*. Antibioticele nu au putere asupra virusurilor, dar unii pacienți cu COVID-19 pot dezvolta ca și complicație o infecție bacteriană. În acest caz, medicii le pot prescrie antibiotice. În prezent nu există medicamente înregistrate pentru tratamentul COVID-19. Dacă aveți simptome tipice, sunați medicului de familie sau la serviciile de asistență urgentă și urmați instrucțiunile.

Purtarea pe termen lung a măștilor medicale*, dacă aceasta este utilizată corect, NU duce la intoxicație cu dioxid de carbon sau deficiență de oxigen.

Purtarea pe termen lung a unei măști medicale poate provoca disconfort, dar aceasta nu duce la intoxicare cu dioxid de carbon sau la deficit de oxigen. Trebuie să vă asigurați că masca se potrivește ca dimensiune, aderă perfect de față și permite respirația normală. Măștile de unică folosință nu trebuie reutilizate și trebuie schimbate de îndată ce se umezesc.

* Măștile medicale (chirurgicale) - plate sau plisate - sunt fixate pe cap cu legători sau bucle pentru urechi.

Majoritatea celor infectați cu COVID-19 se recuperează.

Majoritatea persoanelor care se infectează cu COVID-19 au simptome ușoare până la moderate și se pot recupera doar cu ajutorul terapiei de susținere. Dacă aveți tuse, febră și vă este greu să respirați, ar trebui să solicitați ajutor medical cât mai curând posibil, apelând mai întâi la unitatea

medicală prin telefon. În nici un caz nu ezitați să solicitați asistență medicală dacă aveți febră, în special când locuiți în zone endemice pentru malarie sau febra Dengue.

Consumul de alcool nu protejează împotriva COVID 19 și poate fi periculos

Consumul frecvent sau excesiv de alcool crește riscul mai multor probleme de sănătate.

Termometrele pentru imagistică termică NU POT DETECTA COVID 19

Termometrele de imagistică termică pot detecta în mod eficient doar prezența febrei (când temperatura corpului depășește normalul), dar aceste aparate nu stabilesc dacă o persoană are infecție COVID 19. Cauzele febrei sunt numeroase. Puteți primi sfaturi apelând serviciul medical din teritoriu, dar dacă locuiți într-o zonă endemica pentru malarie, febra Dengue și ați observat că aveți febră, trebuie să solicitați imediat asistență medicală.

Actualmente încă nu există medicamente aprobate pentru tratamentul sau prevenirea COVID 19

Sunt în curs de cercetare mai multe medicamente, însă nu există dovezi că hidroxiclorochina sau orice alt medicament poate vindeca sau preveni infecția cu COVID-19. Utilizarea neavizată a hidroxiclorochinei poate genera efecte secundare grave, dereglări severe de sănătate și, în unele cazuri, poate duce la deces. OMS coordonează eforturile pentru dezvoltarea și evaluarea eficienței medicamentelor pentru tratamentul COVID-19.

Condimentarea cu ardei a bucatelor NU ne protejează și NU ne vindecă de COVID 19

Ardeiul iute suplimentat în alimente are cu siguranță beneficii gastronomice, dar nu previne sau vindecă COVID 19. Cel mai bun mod de a te proteja de noua infecție cu coronavirus este menținerea distanței de cel puțin un metru față de alte persoane, precum și spălarea frecventă și temeinică pe mâini. O dietă echilibrată, un aport adecvat de lichide, exercițiile fizice regulate și un somn sănătos au efecte certe de re confortare generală.

Muștele de casă NU SUNT vectori ai infecției de COVID-19

În prezent nu există dovezi sau informații care să indice că muștele de casă sunt capabile să transmită COVID 19. Virusul care provoacă COVID 19 se răspândește în principal prin aerosolii produși de omul bolnav la tuse, strănut sau când vorbește. Infectarea devine posibilă și după

contactul cu suprafețe contaminate, dacă această persoană își va atinge ochii, nasul sau gura fără să se spele pe mâini. Pentru a vă proteja de infecție, trebuie să mențineți distanța de cel puțin un metru de ceilalți și să dezinfecțați în mod regulat suprafețele pe care oamenii le ating frecvent. Spălați-vă regulat și bine pe mâini și nu vă atingeți ochii, gura sau nasul.

Inspirarea vaporilor sau ingerarea soluțiilor clorurate sau a altor dezinfectanți NU PROTEJEAZĂ împotriva COVID-19 și poate fi periculoasă

În niciun caz nu trebuie să respirați vapori sau să administrați în orice alt mod înălbitor sau alți dezinfectanți. Aceste substanțe pot provoca intoxicație, dacă sunt ingerate, sau iritații și leziuni ale pielii și ochilor. Agenții de albire și dezinfectare trebuie utilizați cu precauție numai pentru dezinfectarea suprafețelor. Păstrați soluțiile de clor (înălbitor) și alți dezinfectanți departe de copii.

Consumul de metanol, etanol sau înălbitor NU este o modalitate de prevenire sau tratament pentru COVID 19 și poate fi foarte periculos.

Metanolul, etanolul și înălbitorul sunt niște otrăvuri, de aceea ingerarea lor poate produce injurii definitive sau chiar moarte. Uneori în produsele de curățare se adaugă metanol, etanol sau înălbitor pentru a ucide virușii de pe suprafețele tratate, dar aceste produse nu pot fi administrate intern. Remediul nu va distruge virusul din organism și va dăuna organelor interne. Pentru a vă proteja de COVID 19 se cere să dezinfecțați obiectele din anturaj, în special suprafețele pe care le atingeți în mod regulat. Pentru o astfel de prelucrare se indică soluțiile clorurate diluate sau alcool. Spălați-vă mâinile cu apă săpun în mod regulat și bine, nu vă atingeți ochii, gura sau nasul.

Rețelele mobile 5G NUPOT PROMOVĂ răspândirea virusului COVID-19. Virusul nu se poate transmite prin semnale radio sau rețelele mobile.

Epidemia COVID-19 s-a propagat și în multe țări în care rețelele 5G nu sunt implementate. COVID-19 este transmis unei persoane sănătoase prin picăturile aeriene provenite din căile respiratorii ale unui bolnav care tușește, strănută sau vorbește. De asemenea, vă puteți infecta atingând suprafețe infectate și apoi ochii, gura sau nasul.

Expunerea la soare sau la temperaturi de peste 25°C NU previne contaminarea cu coronavirus (COVID-19)

Vă puteți îmbolnăvi de COVID-19 oricât de însorită și caldă ar fi vremea. Țările cu climat tropical raportează și ele numeroase cazuri de COVID-19. Pentru a vă proteja trebuie să vă spălați frecvent și bine pe mâini și să evitați să vă atingeți ochii, gura și nasul.

Infecția de coronavirus (COVID-19) este o boală tratabilă. Persoana contaminată cu noul coronavirus NU rămâne pe tot parcursul vieții un purtător de virus.

Majoritatea persoanelor care se infectează cu COVID-19 se recuperează și virusul poate fi eliminat din organism. În caz că v-ați infectat, tratați simptomele, iar dacă aveți tuse, febră și dificultăți de respirație, solicitați imediat asistență medicală, începând cu contactarea telefonică a unei instituții medicale. Terapia de susținere ajută mulți pacienți să se refacă.

Capacitatea de a reține respirația timp de 10 secunde sau mai mult fără a vă provoca tuse sau disconfort NU ÎNSEAMNĂ că nu aveți coronavirus (COVID-19) sau alte boli pulmonare.

Cele mai frecvente simptome ale COVID-19 sunt tusea uscată, oboseala și febra. Unele persoane fac forme mai severe de COVID-19 asociate de pneumonie. Cel mai precis mod de a confirma infecția cu virusul care cauzează COVID-19 este testul de laborator. Nu se poate confirma infecția prin exercițiul de respirație descris anterior, ba se poate ajunge la consecințe periculoase.

Transmiterea agentului patogen viral COVID 19 are loc și în zone cu climat cald și umed.

Informațiile existente la moment denotă faptul că noul virus poate fi contractat în ORICE ZONĂ de pe glob, inclusiv în cele cu climat cald și umed. Dacă locuiți sau călătoriți spre o zonă cu cazuri înregistrate de COVID 19, asigurați-vă cu măsuri de protecție, indiferent de condițiile climatice. Spălatul regulat pe mâini cu apă și săpun este cel mai bun mod de protecție individuală anti-COVID 19. Această măsură elimină posibila contaminare virală a mâinilor și evită contaminarea prin atingerea ochilor, gurii sau nasului.

Plimbările în aer liber pe vreme rece și cu zăpadă NU vă ajută să combateți noul coronavirus

Temperatura corpului unei persoane sănătoase rămâne între 36,5 - 37°C, indiferent de temperatura ambiantă sau de vremea de afară. Prin urmare, nu există niciun motiv să credem că

statul afară la frig ne ajută la combaterea infecției cu coronavirus sau a altor boli. Cel mai eficient mod de a preveni infecția cu coronavirus (SARS-CoV-2) este prelucrarea regulată a mâinilor cu un dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool sau spălarea mâinilor cu apă și săpun.

O baie fierbinte nu vă ajută nici ea împotriva infecției cu noul coronavirus

Dacă faceți o baie fierbinte, nu sunteți protejat de contaminarea cu COVID-19. Temperatura normală a corpului este cuprinsă între 36,5-37°C, indiferent de temperatura apei din cadă sau duș. Dimpotrivă, o baie prea fierbinte vă poate fi dăunătoare și vă poate provoca arsuri. Cel mai sigur mod de a vă proteja de COVID-19 este să vă spălați frecvent pe mâini. Acest obicei nimicește virușii eventual prezenți pe pielea mâinilor și astfel se evită contaminarea prin atingerea pe ochi, gură sau nas.

Noul coronavirus NU POATE fi transmis prin înțepătura de țânțar

Noul coronavirus este un virus respirator, transmis în principal de picături aeriene, adică ca urmare a inhalării picăturilor care ies din căile respiratorii ale pacientului, de exemplu, la tuse sau strănut, precum și prin picături de salivă sau scurgeri nazale. La moment nu există informații despre posibilitatea transmiterii virusului SARS-CoV-2 prin înțepătura de țânțar. Cel mai important este să vă țineți la distanță de persoanele care au tuse sau febră și să practicați o bună igienă a mâinilor și a căilor respiratorii.

Este adevărat că uscătoarele de mâini pot ucide virusul SARS-CoV-2?

Nu. Uscătoarele electrice de mâini nu ucid virusul SARS-CoV-2. Pentru a preveni infecția de coronavirus este necesar să vă tratați în mod regulat mâinile cu un dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool sau să le spălați frecvent cu apă și săpun. Mâinile spălate trebuie uscate bine cu prosoape de hârtie sau cu un uscător electric.

Lămpile cu ultraviolete (UV) nu trebuie utilizate pentru dezinfectarea mâinilor sau a pielii de pe orice altă parte a corpului.

Radiațiile UV pot irita pielea și pot provoca leziuni oculare. Cele mai eficiente metode de îndepărtare a particulelor virale sunt antisepticele cu alcool și spălarea mâinilor cu apă și săpun.

Este adevărat că tratarea întregului corp cu etanol sau înălbitor poate ucide noul coronavirus (SARS-CoV-2)?

Categoric Nu! Prelucrarea întregului corp cu alcool sau înălbitor nu va ucide virusurile care au pătruns deja în organism. În plus, pulverizarea unor astfel de substanțe poate deteriora îmbrăcămintea și aduce injurii membranelor mucoase (afectând ochii, gura). De reținut că atât alcoolul, cât și soluțiile clorurate sunt niște dezinfectanți eficienți pentru suprafețe, dacă acestea sunt utilizate regulamentar și doar în situațiile indicate. Există o serie de măsuri preventive împotriva infecției de coronavirus. În primul rând, trebuie să vă tratați în mod regulat mâinile cu un dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool sau să le spălați cu apă și săpun.

Vaccinurile cunoscute împotriva pneumoniei protejează împotriva noului coronavirus?

Vaccinurile împotriva pneumoniei, cum ar fi vaccinul pneumococic sau vaccinul *Haemophilus influenzae* tip B (vaccin Hib), nu protejează împotriva infecției de coronavirus. Noul virus este total diferit de cei cunoscuți până în prezent și necesită un vaccin special. Oamenii de știință încearcă în prezent să dezvolte un vaccin împotriva virusului SARS-CoV-2, iar OMS îi ajută substanțial în acest efort. Pe de altă parte, vaccinarea împotriva altor boli respiratorii este foarte recomandată.

Irigarea nazală regulată cu soluție salină poate proteja împotriva infecției cu noul coronavirus?

Nu. Nu există dovezi științifice cum că instilațiile nazale regulate cu soluții saline ar putea vi protective împotriva infecției cu noul coronavirus. Potrivit unor rapoarte, clătirea regulată a nasului cu soluție salină poate accelera recuperarea după o răceală banală, dar nu există dovezi că irigarea nazală regulată este eficientă în prevenirea infecțiilor respiratorii.

Usturoiul protejează împotriva infecției cu noul coronavirus?

Usturoiul este un aliment sănătos, dotat cu anumite proprietăți antimicrobiene. În timpul actualei epidemii, însă, nu au fost consemnate dovezi pentru eficacitatea consumului de usturoi ca măsură preventivă împotriva noului coronavirus.

Este adevărat că numai persoanele în vârstă se pot infecta cu noul coronavirus sau și tinerii sunt susceptibili la această infecție?

Se pot infecta cu noul coronavirus (SARS-CoV-2) persoane de orice vârstă. Adulții mai în vârstă și persoanele cu anumite afecțiuni medicale (de exemplu cu astm, diabet, boli de inimă) au un risc mai crescut de a dezvolta forme severe de infecție cu coronavirus. OMS recomandă ca persoanele de toate vârstele să ia măsuri pentru a se proteja de infecții, de exemplu, practicând igiena mâinilor și igiena respirației (tusei).

Antibioticele sunt eficiente în prevenirea și tratarea infecției cu noul coronavirus?

Nu, antibioticele nu acționează împotriva virusurilor. Ele tratează doar infecțiile bacteriene. Covid-19 este un virus și, prin urmare, antibioticele nu ar trebui utilizate pentru a preveni și trata infecția provocată de acesta. Însă și pacienților spitalizați cu infecție SARS-CoV-2 li se pot prescrie antibiotice pentru a trata infecțiile bacteriene suprapuse.

Există medicamente pentru prevenirea sau tratarea infecției cu noul coronavirus?

Până la moment nu există medicamente recomandate pentru prevenirea sau tratamentul infecției cu noul coronavirus (SARS-CoV-2). Cu toate acestea, pacienților infectați trebuie să li se acorde îngrijirea medicală necesară pentru ameliorarea și controlul simptomelor, iar celor cu boli severe trebuie să li se ofere îngrijiri adecvate de susținere. Sunt în curs de derulare lucrările de creare a unor medicamente specifice împotriva noului coronavirus, care apoi urmează să fie supuse unor studii clinice. OMS a mobilizat forțe și parteneri solizi pentru a accelera și susține dezvoltarea unor remedii eficiente și sigure împotriva SARS-CoV-2.

Sursa: Organizația Mondială a Sănătății <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters> (accesat 24 septembrie 2020)

