

## **Igor Rudan: Što svatko od nas može sada učiniti u borbi protiv pandemije COVID-19?**

<https://www.vecernji.hr/vijesti/znanstvenik-rudan-sto-svatko-od-nas-moze-sada-uciniti-u-borbi-protiv-pandemije-covid-19-1386018>

Ako se nalazimo s bilo kim na kavi ili ručku, neka to bude samo jedna osoba, a ne više njih. Nosimo rukavice, izbjegavamo dodirivati površine koje mnogi dodiruju, ne rukujemo se i ne grlimo dok ovo traje. Prorijedimo i posjete domovima umirovljenika, ili ih privremeno ukinimo.

Ulazimo u ključnih mjesec dana borbe s koronavirusom za Hrvatsku, te je sada potrebna odgovornost i ozbiljnost svakog od nas. Protiv epidemija se možemo boriti samo zajednički. Svatko tko se ne pridržava mjera samoizolacije u narednim tjednima predstavljat će opasnost ne samo za sebe, već i znatno ozbiljniju za svoje roditelje, kao i prijatelje, poznanike i susjede koji su prije svega starije dobi. Prvi slučaj zaraze novim koronavirusom u Hrvatskoj registriran je 25. veljače 2020. Od tada je prošlo sada već tri tjedna. Broj zaraženih u Hrvatskoj manji je od 50 a još uvijek, srećom, nitko nije umro. Za to vrijeme, u susjednoj nam Italiji broj zaraženih prešao je 20,000, a broj umrlih približava se već 1,500. U ovom trenutku, na nekakvoj svjetskoj "ljestvici" uspješnosti borbe protiv virusa, Hrvatska bi, stoga, trenutno dijelila prvo mjesto, dok bi Italija, nažalost, bila baš na samom dnu. Ali, naša je dioba prvog mjesta još i vrjednija s obzirom da se na čitavoj karti svijeta Hrvatska nalazi u tako bliskom susjedstvu s Italijom, najteže pogođenom državom uopće. Treba zato primijetiti da su hrvatsko javno zdravstvo, koje je utemeljio veliki prof. dr. Andrija Štampar, i svi njegovi vrijedni i savjesni djelatnici, tijekom prva tri tjedna epidemije odradili doista nevjerovatno dobar posao. Usporedbe radi, pogledamo li ostale zemlje u blizini sjeverne Italije, bogata i dobro uređena Švicarska trenutno ima bukveću epidemiju s preko 2,200 zaraženih i 14 umrlih, a broj novih zaraženih upravo se povećao za preko 800 u samo jednom danu. Francuska ima već 4,500 oboljelih uz 91 umrlog, a Austrija 800 oboljelih i jednog umrlog. U svim tim zemljama, "prva linija obrane", koja se sastoji

od identificiranja zaraženih i njihove izolacije, kao i svih njihovih kontakata, prošlih je dana probijena. Tamo se virus sada slobodno i eksplozivno širi među stanovništvom. U Hrvatskoj, sve do ovoga vikenda, prva se linija obrane uz goleme napore naših javno-zdravstvenih djelatnika još uvijek održavala, te se put virusa među svim zaraženima u Hrvatskoj još uvijek mogao ispratiti. Svi zaraženi za koje znamo došli su u Hrvatsku iz inozemstva i bili su u međusobnom kontaktu, ali dokaza za slobodno širenje unutar Hrvatske nije bilo. Da se virus tijekom čak tri tjedna slobodno širio unutar Hrvatske, naše bi bolnice već bile zatrpene težim slučajevima bolesti, a one to nisu. Stanje je za sada, znači, prilično mirno, a prva linija obrane jako je dugo uspjela odgađati veću epidemiju. Zato trebamo čestitati i biti zahvalni ministru dr. Berošu, prof. dr. Markotić, doc. dr. Capaku i njihovom velikom timu za sjajno odraden dosadašnji dio posla. Održavati epidemiju pod ovakvom kontrolom s obzirom na situaciju u okruženju vrijedno je javno-zdravstveno postignuće, koje ovih dana hvale i moje inozemne kolege. Međutim, kod epidemija se stvari mogu jako brzo okrenuti protiv nas radi tek malo nepažnje ili neodgovornosti pojedinaca, pa tijekom samo 48 sati, od zemlje koja je primjer uspješnosti, zbog samo nekoliko incidenata sve se može promijeniti. Stoga sada svatko treba preuzeti svoj dio te odgovornosti i smanjiti u idućim tjednima kontakte s drugim ljudima na najmanju moguću mjeru, a u rijetkim izlascima ne osjećati nikakav sram zbog nošenja rukavica i izbjegavanja rukovanja i grljenja. Naime, ovaj se virus vrlo uspješno širi među ljudima i zadržava na površinama, a još nedovoljno razumijemo na koje sve načine. Od početka ove epidemije, temeljem informacija koje sam dobijao izravno od kolega iz Pekinga i Wuhana, ponavljao sam i nastojao objasniti mnoge stvari vezane uz epidemiju koje ljudima nisu intuitivne, te ih mnogima nije bilo jednostavno razumjeti. Dakle, ponavljam još jednom da COVID-19, sam po sebi, nije naročito teška bolest. Od ukupno 160,000 ljudi koji su do danas oboljeli bilo gdje u svijetu, njih 76,000 je do sada već ozdravilo. Nadalje, od 78,500 slučajeva bolesti koji su još uvijek aktivni, sada se već vidi da njih 93% ima relativno blagu kliničku sliku bolesti koja ih ne bi smjela životno ugroziti. Stoga, velika većina onih koji se u Hrvatskoj zaraze, iznenadit će se time da nisu odmah stavljeni na respirator i u

intenzivnu skrb, kao što vjerujem mnogi očekuju. Štoviše, imat će blage simptome i već uskoro će opet biti zdravi. Možemo sada i sami vidjeti da smo, do danas, zabilježili u Hrvatskoj gotovo 50 slučajeva zaraženih, a kod većine je klinička slika blaga. Samo tri slučaja bila su nešto teža, ali nitko još nije trebao respirator, a ni intenzivnu skrb. Dakle, kao što od početka, zajedno sa svojim kolegama znanstvenicima, savjetujem široj javnosti - oprez je kod ove bolesti važan, ali panika nije primjerena. Mnogi će se sada zapitati čemu onda ovolike mjere opreza, te zašto ovaj virus odnosi brojne žrtve u svijetu? To je stoga što novi koronavirus, općenito, može postati jako opasan na dva načina, koja ću pokušati objasniti. Najprije treba razumjeti da, iako nije ubojit za veliku većinu ljudi mlađih od 60 godina, ovaj virus postaje izuzetno opasan za starije ljude, posebno za starije muškarce. Što je veća starost zaraženih, to im je imunološka otpornost slabija. Tada im virus može prodrijeti do stanica duboko u plućima, u kojima se odvija prijenos kisika između zraka i krvi. Zbog upale koju tamo izaziva, kisiku postaje nemoguće prijeći iz udahnutog zraka u krv. Ova se teška klinička slika razvija samo kod malenog postotka zaraženih - najčešće kod starijih ljudi, ili onih koji već pate od bolesti srca, šećerne bolesti, ili imaju oslabljen imunostav. Zimi takve osobe obično cijepimo protiv gripe kako bismo ih zaštitili od te bolesti. Ali od bolesti COVID-19 ne možemo ih zaštititi, jer smo suočeni sa sasvim novim virusom. Bit će potrebni mjeseci, možda i godine, dok se ne završe sva testiranja, odobrenja i ne započne s masovnom proizvodnjom prvih učinkovitih i sigurnih cjepiva protiv koronavirusa. Problem s ovim virusom koji najviše brine epidemiologe jest što se on iznenađujuće uspješno i brzo širi s osobe na osobu. No, čak ni to ne bi bio toliki problem, kada bi njegovo širenje započinjalo tek nakon pojave simptoma, tj. kašlja. Naime, tada ljudi najčešće i sami legnu u krevet te se tako izoliraju od drugih, a i lakše je pratiti na koga su sve prenijeli zarazu nakon početka bolesti, pa izolirati i njih. Ali novi koronavirus možemo prenijeti na druge i prije no što počnu simptomi. Zato možemo zaraziti mnoge svoje kontakte prije no što shvatimo da smo bolesni. Zbog toga se, nakon, primjerice, jednog koncerta u potpuno ispunjenoj Areni Zagreb, virus može proširiti i na tisuću osoba. Ako njih 90% i preboli samo blagu bolest, preostalih

stotinu ljudi zahtijevat će idućih dana intenzivnije bolničko liječenje. Stotinu novih teških pacijenata u kratkom vremenu, pogotovo ako su stari ili imaju već niz podliježećih bolesti, ne bi željela nijedna bolnica na svijetu. A ako je koncert održavan tri dana zaredom, onda će se još stotinu teško oboljelih javiti u bolnicu sutra, a još stotinu prekosutra. Kad bi svatko od njih dobio prikladnu skrb, ogromna većina bi se izlječila i završila dobro. Ali ako tri stotine teških pacijenata nahrli u bolnicu u samo tri dana, jasno je da se nikako ne može svima pružiti sve što bi se moglo, te će mnogi početi umirati. Uz to, iscrpit će specijaliste i medicinske sestre koji rade na odjelima za intenzivnu skrb, a i zaraziti neke od njih. To je, dakle, prvi način kojim COVID-19 ubija mnoge ljude. Problem nastupa zato što se bolest brzo i eksplozivno raširi među stanovništvom u nekom gradu. To, jednostavno, dovede do kolapsa naših kapaciteta da onima s teškom slikom bolesti pružimo adekvatnu skrb. To je posebno tužno, jer njihova prognoza bila bi prilično povoljna, kada bismo najbolju skrb mogli pružiti svakome na isti način i bez vremenskog pritiska. Što svi mi možemo učiniti kako bi se epidemija širila što sporije, tako da ne preopteretimo te naše kapacitete? Moramo spriječiti da svaki zaraženi uspije zaraziti više od jedne zdrave osobe. Dok god je zarazio samo jednu, ili nikoga uopće, ova epidemija će u Hrvatskoj jenjavati. Ako zarazi više od jedne osobe, problem će se povećavati, a opterećenje na naš zdravstveni sustav rasti. Zato, povucimo se sada u samoizolaciju i ne dopuštajmo virusu da se brzo širi među nama. Ako se nalazimo s bilo kim na kavi ili ručku, neka to bude samo jedna osoba, a ne više njih. Nosimo rukavice, izbjegavajmo dodirivati površine koje mnogi dodiruju, ne rukujmo se i ne grlimo dok ovo traje. Prorijedimo i posjete domovima umirovljenika, ili ih privremeno ukinimo. Imajte na umu da, nosite li u sebi koronavirus a da to ne znate, unesete li ga u dom umirovljenika, zbog toga može umrijeti dvadesetak osoba toga doma u idućim tjednima. Starije osobe neka ostanu trajno u kućama i stanovima, a nađu nekoga tko će za njih kupovati namirnice i donositi ih. Jednostavno, budimo u zatvorenom, kako bismo mogli spasiti što više onih koji razviju teški oblik bolesti. Posebno starije muškarce, oni su sada najugroženiji. Vodite i kalendar o tome s kime ste se svaki dan susreli, jer obolite

li, sve će te osobe s vašeg popisa također morati u strogu karantenu. Postoji i drugi način kojim virus može učiniti veliku štetu, a to je ako uđe u bolnicu. Naime, virus u velikoj većini slučajeva izaziva blagu bolest samo ako se širi u zajednici. Ako se širi bolnicom, tada se širi među ljudima koji su često oslabljene imunosti, stari i imaju podliježeće bolesti. Tada bolest nije teška samo za 10% oboljelih, nego za njih polovicu, a možda i više. I tada stopa umiranja zbog virusa postaje iznimno visoka. Ne mogu, stoga, dovoljno naglasiti koliko je važno da osobe koje sumnjaju da su zaražene ne uštavaju u bolnice. Širenje virusa bolnicom gotovo će sigurno dovesti do velikog i sasvim nepotrebnog broja umrlih, jer bolničkim pacijentima virus može puno više naštetiti nego zdravim ljudima. Sve užasne statistike i izvještaji o velikom broju umrlih s početka pandemije pripisive su baš takvim, bolničkim epidemijama. Prvi zaraženi došli su na liječenje u bolnice, a nitko nije očekivao novi virus kao uzročnik, koji još k tome lako skače na druge ljude, pa se virus mogao lako proširiti po bolnicama i izazvao je velik broj umrlih. Što bismo mogli, barem, načelno, učiniti da se virus ne bi proširio našim bolnicama? Najprije, ponovo ističem da se zaraženi nikako ne smiju ušetati u bolnice, već moraju slijediti upute Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo o postupku prijave. Još se nekoliko stvari načelno čini razumnima. Prije svega, sve one bolesnike u bolnicama koji bi mogli preživjeti iduća dva mjeseca i na kućnoj njezi bilo bi uputno jednostavno otpustiti kućama. Tamo će biti puno sigurniji, jer bolničke su nam epidemije praktično neizbježne idućih dana i

tjedana. Uz to, time će oslobađati kapacitete za zaražene s teškim oblikom koronavirusa. Uz to, svim bolesnima koji doista moraju biti u bolnici, bilo bi razumno ležati u sobi i ne izlaziti iz nje, a ne šetati hodnicima i družiti se s drugim pacijentima, tako da se samo liječnici i sestre kreću bolnicom. Liječnike i sestre uputno je što češće testirati na koronavirus, jer najveće će štete nastati ako oni budu širili epidemiju bolnicom među pacijentima. Bilo bi možda korisno i sve liječnike starije od 60 godina, posebno muškarce, zaštititi tako da privremeno vode odjele kroničnih bolesnika, gdje ne kruže mnogi ljudi. Naime, kada se približimo brojci od stotinu zaraženih, treba očekivati i prve umrle, što će već samo po sebi izazvati zabrinutost. Ono što bi svakako bilo dobro spriječiti jest teško stanje nekog zdravstvenog djelatnika, što često loše djeluje na moral ostalih. Sada zdravstveno osoblje treba zaštititi koliko je god moguće zaštitnim odijelima. Nadam se da sam uspio objasniti da nova zarazna bolest, COVID-19, s kojom smo suočeni, nije sama po sebi toliko teška ni opasna. Međutim zbog specifičnosti utjecaja na starije, bolesne, kao i bolničku populaciju, te brzog širenja, potrebno je držati je pod kontrolom sprječavanjem kontakata između sviju nas idućih tjedana, kako bismo virusu onemogućili da se previše brzo širi. Predstoje nam dani discipline, ali i zajedništva. Ovo je prvi put u našim životima da se susrećemo s ovakvom situacijom. Moramo sada dati sve od sebe da olakšamo posao zdravstvenim djelatnicima i da broj mogućih žrtava bude što manji, a Hrvatska ostane primjer dobre organizacije u borbi s COVID-19.