

# Novinky ohledně koronaviru, na co je třeba s rozumem dbát

## Dle údajů a doporučení Plejare Ptaah

(z kontaktního rozhovoru ze dne 14. března 2020)

### Pro vaši informaci

**Ptaah** Poprvé se objevila v září roku 2002 v provincii Guangdong v jižní Číně epidemie SARS, která do té doby nebyla známa. Původce epidemie však nevykazoval žádné parazity, kteří jsou schopni se množit v buňkách hostitele, jako například Mycoplasma, resp. bakterie malé třídy Mollicutes, které žijí aerobně až fakultativně anaerobně, jakož ani miniaturní Chlamydiaceae, resp. gram-negativní bakterie, což znamená, že nebyla přítomna bakteriální infekce, ale virová. Nejednalo se tedy o takové původce, kteří způsobují atypický zápal plic, respektive pneumonii, ale o virus. Z toho důvodu nebyla antibiotika podávaná nemocným účinná, což vedlo během 2 let k mnoha úmrtím, jejichž četnost dosáhla dle oficiálních údajů více jak 1000, ale ve skutečnosti jich bylo ještě mnohem více. Neznámý virus byl následně definován jako koronavirus rodu Coronaviridae, který v jedné tajné výzkumné laboratoři zmutoval z patogenu létajícího savce, resp. netopýra rodu vrápenců (Rhinolophidae), ačkoli se tvrdí, že původ patogenu není údajně znám, ale že může být pravděpodobně přenášen netopýry. Tento virus byl následně asociován se SARS koronavirem s názvem SARS-CoV, stručně ale jednoduše SARS, resp. významem zkratky je »těžký akutní respirační syndrom«. Ve skutečnosti to nebylo banální onemocnění, ale epidemie, která byla později označena za pandemii SARS.

Patogen byl přenášen převážně přímou nebo nepřímou kapénkovou infekcí, a sice prostřednictvím dechového aerosolu.

1. Mluvíme-li, vydechujeme přitom velice jemnou mlhu kapének (aerosol). Během tohoto procesu je však vydechovaný vzduch zviditelněn pouze v chladných dnech, nikoli v těch teplých, má nicméně tu vlastnost, že se za podmínek chladného vzduchu tento vydechovaný aerosol rozpíná do vzdálenosti půl metru a je následně blízko stojící osobou během rozhovoru vdechován, což v tomto smyslu vede ke kapénkové infekci.
2. V chladných dnech výdech z úst kondenzuje, zviditelňuje se a vypadá jako malé mlžné mraky z úst.
3. Kondenzující vydechovaný kapičkový dech se nevyskytuje pouze u lidí, ale také u zvířat a některé zvířeny.
4. Během výše uvedeného procesu, který – jak bylo vysvětleno – je viditelný jen za podmínek studeného vzduchu, je třeba dbát toho, že tento proces probíhá, ač neviditelně i za podmínek teplého vzduchu, a právě tak se při hovoru rozpíná do okolí a je tedy blízko stojícími osobami rovněž vdechován.
5. Je třeba znovu zmínit, že dechový aerosol, je patrný vždy tehdy, vstupuje-li teplý a vlhký dech do studeného a vlhkého vnějšího prostředí. Důvod spočívá ve fyzikální vlastnosti vzduchu, neboť ten může absorbovat pouze určité množství vodní páry a zviditelnit ji. Teplý vzduch rovněž pohlcuje vodu, dokonce více než studený vzduch, vlivem čehož se tento teplý vzduch vycházející z úst šíří dále – na rozdíl od šíření v chladném vzduchu – a navíc neviditelně, a to až do vzdálenosti přibližně 1 metru, který odpovídá nejzazší výdechové hranici.

6. Dechový aerosol lidí má rovněž svou hmotnost, v závislosti na osobě a za podmínek 0°C, obsahuje metr krychlový přibližně 4,5 – 4,8 gramů, přičemž při 30°C je to přibližně 30 gramů. Dechový aerosol též nasycuje vzduch, v důsledku čehož může vzduch absorbovat vlhkost již pouze v omezené míře.
7. Jak se dechový aerosol dále šíří v chladu, mění se pára z dechu v malé vydechované kapénky, které se vznášejí ve vzduchu a šíří se.
8. Vydechovaný aerosol zviditelněný chladem závisí na jednu stranu na okolní teplotě, ale na stranu druhou i na vzdušné vlhkosti. Výdechový aerosol se může vytvořit a být zviditelněn jen za podmínek nízké teploty, a to pouze tehdy, pokud molekuly vodní páry obsažené ve vyloučeném dechu kondenzují tak rychle, že okamžitě krystalizují do podoby malé mlhy.
9. Infekci může způsobit rovněž kašel a kýchní infikovaných lidí nebo psů a koček, neboť domácí zvířata mohou koronaviry přenášet též. Ke kontaminaci vede i nepřímá cesta prostřednictvím kontaktní nebo otěrové virové infekce od objektů, povrchu těla nebo z potravin, na kterých ulpěly infekční vydechované kapénky, pokud následně vstoupí do těla sliznicemi, např. ústy, nosem nebo očima. Rovněž může dojít k přenosu stolicí a jinými tělními exkrecemi, jakož i od infikovaných zvířat, zvířenou a domácími brouky, jako například šváby atd.

To vše platí i pro novou epidemii, která je další vývojovou mutací epidemie SARS, a nyní se rychle šíří na Zemi jako pandemie, která je však nejdříve trivializována všemi nezodpovědnými, nekompetentními osobami neschopných vykonávat své posty ve zdravotnických organizacích a vládami všech států, načež ona tragédie nebude rozpoznána až do té doby, dokud nebude příliš pozdě a nebudou truchlit nad mnoha mrtvými.

## **Pravidla, která mají být dodržována (FIGU ve spolupráci s Ptaah)**

Stejně jako dříve je třeba se neustále vyhýbat zbytečnému riziku infekce, což znamená, že je třeba se vyhnout veškerému zbytečnému cestování s cílem dovolené a zábavy atd., a pokud je to možné, je třeba se vyhýbat letadlům, lodím, hromadné dopravě a davům všeho druhu. Heslem pro zdraví a bezpečnost je: Je lepší zůstat doma a vyhýbat se vnějším kontaktům, stejně jako neorganizovat rodinné akce jako jsou narozeninové oslavy atd., než se vystavit riziku infekce, nebo v případě již panující infekce, divoce šířit vir kolem sebe, a tak nesmyslně infikovat ostatní lidi.

## **Jak se projevuje infekce koronaviry resp., jak se projevuje akutní infekce virem Covid-19**

Infekce koronavirem není u infikovaných lidí okamžitě patrná, neboť inkubační doba do propuknutí nemoci – navzdory chybným tvrzením pozemských lékařů – není jen 2 týdny dlouhá, ale leží v rozmezí 2 a 4 týdnů a dle informací Plejaren může trvat až 3 měsíce, a to v závislosti na síle imunitního systému a dalších faktorech nakažené osoby. Pokud Covid-19 propukne, prvními příznaky jsou obvykle mírné škrábání v krku, které zpočátku vyvolává mírný kašel,

následovaný pokašláváním a později kašlem. Později se přidá rovněž fluktuální horečka, což znamená horečka někdy vyšší a někdy nižší, stejně jako celkový pocit nepohody, a jakmile symptomy zesílí, může dojít také k dušnosti a dalším symptomům, podobným např. chřipce. Covid-19 však není žádná chřipka ani nemá žádné chřipkové příznaky, jako jsou bolesti končetin atd. a není provázen běžným nachlazením s rýmou nebo ucpaným nosem a rýmou.

## **Proč přibývá i Evropanů, resp. příslušníků bílé rasy, a tedy nejen Asiatů, již onemocňují virem Covid-19**

Od svého propuknutí ve městě Wu-chan v Číně – coby takříkajíc pokračující epidemie SARS – se způsob chování a působení koronaviru hodně změnil. Výrazně zagresivněl, a proto se šíří mnohem rychleji a silněji i v Evropě mezi lidmi se silnějším imunitním systémem. Zjevně je přinejmenším imunitní systém severních Italů, respektive Italů jako takových, vůči viru náchylnější, a proto může být napaden současným zmutovaným koronavirem spíše, než imunitní systémy jiných evropských národů.

## **Jak dlouho bude koronavirus zuřit a lze doufat, že ustoupí, jakmile se venkovní teplota zvýší?**

V současné době není možné odhadnout, jak dlouho bude koronavirus aktivní. Konstatovat však lze již to, že s rostoucí teplotou neslábne. Chřipka a některé další viry jsou citlivé na vyšší venkovní teploty, a proto mají tendenci se na jaře a v letních měsících stahovat, což znamená, že svou aktivitu snižují. V případě koronaviru hovoří pozorování proti tomu, neboť agresivně působí nejen v chladnějších zónách naší planety, ale i v jihovýchodní Asii a např. v Austrálii a dalších teplých zemích, kde se šíří stejně rychle, jako zde. Lze proto odvodit, že je virus na klimatu nezávislý a že je tedy riziko infekce rovněž na klimatu nezávislé.

## **Jak se virus přenáší a jak dlouho přežívá mimo lidské tělo?**

Na rozdíl od jiných virů je doba přežití koronaviru velmi, velmi, velmi dlouhá! Mimo lidské tělo může zůstat aktivní nejen několik hodin, jako je tomu i v případě jiných virů, ale i velmi, velmi dlouhé hodiny až po dobu 24 hodin a více, pokud ne dokonce za příznivých podmínek celé dny.

Je šířen kapénkami infikovaných osob, což jsou ty, které jsou vylučovány z úst lidí, pokud kašlají, vydechují a mluví ve formě vydechovaného aerosolu a ten šíří vzduchem i na oblečení infikovaných, stejně jako na jídlo ale i jiné plochy, kde, jak již bylo zmíněno na začátku, zůstává velmi dlouho aktivní, než konečně odumře. Je tedy docela dobře možné se nakazit dotykem s oděvem infikované osoby nebo z dotyku jeho těla a přenesením viru z jeho oděvu na oděv vlastní, nebo např. sníst ovoce nebo něco, co bylo dříve infikovanou osobou kapénkově infikováno. Pokud je infikováno oblečení, nestačí ho pověsit přes noc ven, jelikož na něm virus zůstává aktivní dlouho, ale musí být přepráno při teplotě alespoň 60°C, aby bylo zajištěno, že bude virus bezpečně usmrcen.

Je proto důležité zajistit, zachování minimální vzdálenosti od ostatních lidí alespoň jeden metr. Rovněž je rozumné to, co je v současné době masově propagováno, totiž nepodávat si vzájemně ruce a pravidelně si je dezinfikovat, pokud nelze dotyku s jinou osobou zabránit,

nebo pokud se nacházíme ve veřejném prostoru, a musíme se např. dotýkat klik či madel atd. Místo užívání veřejné dopravy se doporučuje jet svým autem kdykoli je to jenom možné, a také na něm pravidelně dezinfikovat například dveřní kliky a volant.

## **Jak lze nejlépe podpořit vlastní imunitní systém?**

Pouhý příjem dodatečného množství vitamínu C nestačí k tomu, aby se imunitní systém udržoval v dostatečné aktivitě. Za účelem posílení a podpoření imunitního systému jsou nepostradatelné ještě mnohé další vitamíny, stopové prvky a biotické látky jako např. zinek, vitamin B12, vitamin E atd. Je proto prospěšné – kromě zdravé a řádné stravy – brát také pravidelně nějaký dobrý multivitaminový přípravek, a sice přinejmenším ve dvojnásobné dávce, než jakou doporučují výrobci. Žel, všechny na trhu dostupné doplňky stravy jsou silně poddávkové, což je známo i moha našim lékařům, takže zdvojení dávkování přísunu multivitaminového doplňku stravy je zpravidla nejen nezávadné, ale dokonce prospěšné. Tím, že člověk přijímá vitamin C a multivitaminové přípravky, nelze ovšem zabránit případné nákaze virem, i když tyto posilují imunitní systém a různé orgány a tělesné funkce.

Zdroj: FIGU Švýcarsko

<https://www.figu.org/ch/verein/aktuelle-infos/corona-virus-nr-2>

Překlad: FIGU Studiengruppe ČR

<http://cz.figu.org>