pacjent.gov.pl

Koronawirus – co o nim wiemy

Data aktualizacji
2022-12-22

> **Informacje w tym artykule są autoryzowane przez ekspertów i aktualizowane zgodnie z najnowszymi, potwierdzonymi badaniami.**

W mediach społecznościowych trafiamy na mnóstwo fałszywych informacji, publikowanych z niewiedzy lub dla zabawy straszenia innych. W końcu nie jesteśmy pewni, czy, zachowując znane nam w przypadku np. grypy środki ostrożności, możemy zminimalizować ryzyko zagrożenia. Na naszych lękach żerują sprzedawcy cudownych środków lub po prostu maseczek ochronnych.

Żeby zapobiegać nieuzasadnionej panice Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) stworzyła listę najczęstszych mitów, pomyłek i wątpliwości dotyczących nowego koronawirusa i wywołanej przez niego epidemii.

Prawda czy fałsz?

Kliknij w wybrane zdanie i sprawdź, czy jest prawdziwe.

Koronawirus to nowy rodzaj zagrożenia, naukowcy nic o nim nie wiedzą

FAŁSZ

Naukowcy znają 7 różnych koronawirusów. Średnio raz na dekadę pojawia się nowy koronawirus u ludzi. Wywołuje on rozmaite choroby układu oddechowego.

Nie ma lekarstwa na koronawirus SARS-CoV-2

FAŁSZ

Istnieje szczepionka przeciwko koronawirusowi SARS-CoV-2. Szczepionka wyzwala w organizmie człowieka naturalną produkcję przeciwciał. Stymuluje także komórki odpornościowe, tak aby chroniły nas przed zakażeniem COVID-19.

Koronawirus jest bardziej zaraźliwy niż dotychczas znane nam wirusy

FAŁSZ

Koronawirus SARS-CoV-2 jest bardzo zakaźny, ale daleko mu do zakaźności wirusów od dawna znanych ludzkości, takich jak wirus odry czy ospy wietrznej.

Przebieg wywołanej przez koronawirusa choroby COVID-19 jest bardzo niebezpieczny i kończy się często śmiercią pacjenta

FAŁSZ

U 80% chorych, przebieg choroby jest łagodny, ciężkie powikłania występują u osób starszych, z obniżoną odpornością i chorobami przewlekłymi.

COVID-19 powoduje więcej zgonów, niż grypa sezonowa

PRAWDA

Około 3,4 procent potwierdzonych przypadków COVID-19 było śmiertelnych, podczas gdy w przypadku grypy jest to poniżej 1 procent.
Jednocześnie COVID-19 nie przenosi się tak szeroko jak grypa.

Koronawirus przenosi się drogą kropelkową, tak jak wirus grypy

PRAWDA

Nosiciel wirusa zakaża podczas kaszlu, kichania, mówienia. Jeśli jednak dotkniesz czegoś, co miało kontakt ze śliną osoby zakażonej, a potem dotkniesz twarzy – okolic nosa, oczu, uszu i ust, możesz się zakazić.

Koronawirus może się przenieść na rzeczach np. paczkach z Chin

FAŁSZ

Zanim zostaną dostarczone do Polski, wirus zginie. Czas jego utrzymywania się na powierzchni zależy od wilgotności i temperatury powietrza, wirus zginie, nim dotrze do Polski.

Koronawirus przenosi się na pieniądzach, telefonach, klamkach, przyciskach w windzie

PRAWDA

Wirus SARS-CoV-2 może zachować swoją zdolność do zakażania przez pewien czas również poza organizmem człowieka. Dlatego dezynfekcja powierzchni ma znaczenie we wszystkich tych miejscach, które są dotykane przez wiele osób. Oczywiście w większość sytuacji życiowych nie jest możliwe każdorazowo dezynfekowanie powierzchni po kolejnych osobach (klamki, przyciski w windzie), a niektóre przedmioty nie nadają się do łatwej dezynfekcji (np. banknoty). Dlatego zawsze należy pamiętać o częstym myciu rąk.

Psy i koty mogą przenosić koronawirusa

FAŁSZ

Nie ma dowodów na to, że zwierzęta domowe i gospodarskie przenoszą koronawirusa, ani na to, że mogą się nim zakazić i zachorować.

Nie wiadomo, jak dużo czasu mija od zakażenia się koronawirusem do zachorowania. Jeśli więc ktoś był w kraju wysokiego ryzyka w grudniu, może zakażać

FAŁSZ

Objawy choroby pojawiają się między drugim a czternastym dniem od zakażenia. Przeciętny okres wylęgania COVID-19 wynosi 5-6 dni.

Objawy zakażenia się mogą być podobne do grypy: gorączka, kaszel i katar

PRAWDA

Najczęściej występującymi objawami choroby COVID-19, wywołanej przez koronawirus SARS-CoV-2, są gorączka oraz męczący kaszel. Czasem pojawiają się też bóle mięśniowe, a w szczególności u dzieci biegunka lub wysypka. Objawami, które mogą bardzo wyraźnie wskazywać na zakażenie SARS-CoV-2, jest utrata węchu i/lub smaku, w szczególności jeśli nie masz zatkanego nosa.

Pojawienie się uczucia duszności oraz problemów z oddychaniem są bezwzględnym wskazaniem do uzyskania pomocy medycznej.

Żeby się nie zakazić, trzeba brać preparaty na wzmocnienie odporności, jeść czosnek i cebulę lub zażywać dużo witaminy C

FAŁSZ

Preparaty witaminowe, mieszanki minerałów i witamin, wyciągi roślinne i zwierzęce i inne preparaty reklamowane jako „wzmacniacze odporności” nie mają wpływu na to, jak nasz system odpornościowy zareaguje w kontakcie z koronawirusem. Badania naukowe nie potwierdziły skuteczności tych preparatów w walce z koronawirusem. Ważny jest natomiast ogólny stan naszego organizmu, który zależy od higienicznego i zdrowego trybu życia.

Spryskiwanie ciała wódką, płynami zawierającymi chlor, smarowanie się olejem palmowym pomaga

FAŁSZ

Żadna z tych substancji nie działa na koronawirusa, a może prowadzić do niepożądanej reakcji skórnej.

Alkohol chroni przed wirusem

FAŁSZ

Picie alkoholu nie chroni przez wirusem. Alkohol obniża odporność organizmu. Wysokoprocentowy alkohol jest natomiast dobrym środkiem dezynfekującym.

Mycie rąk całkowicie uchroni przed wirusem

FAŁSZ

Mycie rąk nie zagwarantuje nam, że nie zachorujemy. Ale jest jednym z zalecanych sposobów ochrony przed potencjalnym kontaktem z koronawirusem. Uwaga, ręce należy myć prawidłowo, dokładnie, wodą z mydłem. Na stronie Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego znajdziesz instrukcję, jak to robić.

Przejdź do serwisu GIS

Wiadomo, jakich zasad należy przestrzegać, by zminimalizować ryzyko zakażenia się

PRAWDA

Zasady są proste i dostępne na stronie Ministerstwa Zdrowia oraz GIS. Należy:

- często myć dłonie wodą z mydłem lub dezynfekować je środkiem na bazie alkoholu,
- zachować bezpieczną odległość od rozmówcy (2 metry),
- unikać dużych skupisk ludzi,
- dbać o higienę miejsc, w których przygotowuje się posiłki,
- nie dzielić się jedzeniem np. chipsami z jednej paczki, nie pić bezpośrednio z tej samej butelki.

Koronawirus jest niebezpieczny tylko dla osób starszych

FAŁSZ

Zachorowania na COVID-19 obserwuje się we wszystkich grupach wiekowych. Ale najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgon są osoby starsze, z obniżoną odpornością, której towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

Jeśli byłeś w krajach wysokiego ryzyka w ciągu ostatnich 14 dni i zaobserwujesz u siebie kaszel, wysoką gorączkę, kłopoty z oddychaniem, powinieneś zgłosić się do przychodni lub na SOR

FAŁSZ

Jeśli podejrzewasz zakażenie koronawirusem i pójdziesz do przychodni lub na SOR, będziesz zakażał innych. Zamiast tego bezzwłocznie, telefonicznie powiadom Twojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

Urządzenia do pomiaru temperatury mogą potwierdzić zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2

FAŁSZ

Urządzenia pomiarowe są w stanie wykryć, że u kogoś pojawiła się gorączka, ale nie są w stanie zidentyfikować jej przyczyny.

Dzieci przechodzą COVID-19 łagodnie

PRAWDA

Zazwyczaj choroba przebiega u dzieci łagodnie. Nie znaczy to jednak, że nie zakażają się wirusem, nie chorują, ani że nie mogą zakazić innych osób. Cięższą postacią choroby zagrożone są osoby z obniżoną odpornością lub towarzyszącymi chorobami przewlekłymi.

Osoba, która nie ma objawów choroby, nie zakaża

FAŁSZ

Osoby zakażone bezobjawowo również mogą zakażać. Dlatego tak ważne jest noszenie maseczki, utrzymywanie dystansu i mycie rąk.

Kiedy zrobi się ciepło, problem z koronawirusem się skończy

FAŁSZ

Chociaż naukowcy zakładają, że wirus SARS-CoV-2 może podobnie do wirusa grypy wykazywać sezonowość, to brak jest wystarczającej liczby dowodów naukowych na wpływ temperatury i innych czynników środowiskowych na koronawirusa.

Witamina D nie zapobiega zakażeniu koronawirusem

PRAWDA

Żadna witamina, w tym także D, w żadnych ilościach nie zwalcza koronawirusa. Nadużywanie witamin i suplementów diety (bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą), zwłaszcza takich jak witamina D, czyli rozpuszczalnych w tłuszczach, może organizmowi zaszkodzić.

Chinina pomaga na objawy COVID-19

FAŁSZ

Chinina jest lekiem na malarię, który wykazuje również słabe działanie przeciwgorączkowe i przeciwbólowe, ale ma też skutki uboczne i stosowana w niewłaściwych dawkach może być bardzo szkodliwa. Nie „załatwiaj" sobie leków na receptę, zażywaj tylko to, co przepisze Ci lekarz.

Kup rodzinie przenośny koncentrator tlenu na wypadek zachorowania na COVID-19

FAŁSZ

Leczenie ciężkich postaci choroby COVID-19 odbywa się w szpitalu przy użyciu profesjonalnego sprzętu, pod opieką lekarza.

Ssij tabletki z cynkiem, dzięki temu wirus nie będzie namnażał się w gardle i nosie

FAŁSZ

Nie przyjmuj żadnych suplementów diety bez badań i konsultacji z lekarzem, gdyż ich nieprawidłowe przyjmowanie może być szkodliwe dla zdrowia. Nie wykazano przeciwwirusowego działania suplementów zawierających cynk.

Myj ręce zwykłym mydłem w kostce, działa lepiej niż mydła w płynie i żele do mycia

FAŁSZ

Prawidłowe i częste mycie rąk, niezależnie od rodzaju stosowanego mydła, jest podstawowym środkiem higieny.

Musisz zgolić brodę, by chronić się przed koronawirusem

FAŁSZ

Broda nie wpływa na to, czy się zakazisz. Ale zachowaj higienę osobistą.

Osoba, która zachorowała na COVID-19 i wyzdrowiała, może ponownie

zachorować

FAŁSZ

Przebycie zakażenia powoduje wytworzenie w organizmie przeciwciał ochronnych IgG. Naturalny, powolny spadek ich poziomu może prowadzić do stopniowej utraty odporności. Jednak nie musi do tego prowadzić. Aby to stwierdzić, trzeba by potwierdzić występowanie u ozdrowieńców odporności komórkowej, która zapewnia długotrwałą, wieloletnią ochronę przed ponownym zakażeniem (tzw. pamięć immunologiczna).

Istnieją sporadyczne doniesienia o ponownych zachorowaniach u osób, które wcześniej przechorowały COVID-19. Kwestie trwałości odporności uzyskanej po przechorowaniu są nadal przedmiotem badań. Obecne wytyczne amerykańskiej agencji CDC są oparte na obserwacjach, że efektywna odporność powinna się utrzymywać nie krócej niż 3 miesiące od przebycia zakażenia.

Dlatego zasady bezpieczeństwa epidemiologicznego takie jak noszenie maseczki, utrzymywanie dystansu i mycie rąk dotyczy ozdrowieńców, w takim samym stopniu jak osób, które nie chorowały.

Mężczyźni ciężej chorują na COVID-19

PRAWDA

Ciężki przebieg zachorowania może wystąpić niezależnie od płci. Natomiast dane wskazują, że statystycznie wśród osób ciężko chorych jest więcej mężczyzn, co oczywiście nie ma wpływu na indywidualne ryzyko ciężkości przebiegu choroby u danej osoby. Zależy ono od wielu czynników, w tym od wieku oraz stanu zdrowia (obecność choroby przewlekłe).

Przez własny telefon można się zakazić koronawirusem

PRAWDA

Telefon komórkowy jest jednym z najczęściej dotykanych przedmiotów w ciągu dnia. Dotykamy telefonu brudnymi rękoma, pozostawiając na jego powierzchni chorobotwórcze drobnoustroje. Dlatego regularnie dezynfekuj swój telefon, np. przecierając ściereczką z płynem dezynfekującym po każdym powrocie do domu, i nie korzystaj z niego podczas jedzenia.

Picie wody z kranu jest bezpieczne

PRAWDA

Koronawirus nie przenosi się drogą pokarmową, a woda w kranach jest bezpieczna.

Koronawirus nie zakaża drogą pokarmową, dlatego jedzenie jest bezpieczne

PRAWDA

Obecnie brak dowodów naukowych na zakażenie koronawirusem drogą pokarmową. Ale pamiętaj o zachowaniu zasad higieny. Obowiązują Cię te same zasady, które należy przestrzegać po to, aby nie zarazić się bakteriami.

Koronawirusem możesz zakazić się w publicznej toalecie

FAŁSZ

Obecnie brak dowodów naukowych na potencjalne zakażenie koronawirusem poprzez korzystanie z tej samej toalety (np. przez siadanie na desce sedesowej). Natomiast publiczna toaleta jest miejscem, które odwiedza dużo osób, więc nie tylko z uwagi na koronawirusa należy myć ręce po skorzystaniu z niej. W miarę możliwości staraj się nie otwierać drzwi dłonią.

Używając monet i papierowych pieniędzy, można zarazić się koronawirusem

PRAWDA

Pieniądze przechodzą z rąk do rąk. WHO zaleca zrezygnowanie z gotówki i płacenie bezdotykowo, za pomocą karty.

Jeśli chcesz sprawdzić, czy nie masz koronawirusa, wykonaj ten test: weź głęboki oddech i wstrzymaj powietrze na dłużej niż 10 sekund. Jeśli uda ci się to zrobić bez kaszlu, bez dyskomfortu, duszności lub ucisku itp., oznacza, że jesteś zdrowy

FAŁSZ

To nieprawdziwa informacja, taki „test” niczego nie wykrywa. Celem diagnostyki w kierunku koronawirusa stosuje się zaawansowane technologiczne testy przeprowadzane w wyspecjalizowanych laboratoriach.

Utrzymywanie wilgotności w gardle, picie co kwadrans ciepłej wody zapobiega zakażeniu

FAŁSZ

Picie wody w odpowiedniej ilości (ok. 2 l dziennie) jest zdrowe, a błona śluzowa nosa i gardła lepiej funkcjonuje, jak jest nawilżona, więc warto utrzymywać odpowiednią wilgotność w pomieszczeniach i je wietrzyć. Ale ani jedno, ani drugie nie chroni przed zakażeniem koronawirusem.

Należy dezynfekować buty, żeby się nie zakazić

FAŁSZ

Nie ma takiej potrzeby. Brak dowodów naukowych na zakażenie koronawirusem poprzez kontakt z odzieżą. Należy zachować podstawowe zasady higieny.

Im wyżej mieszkamy, tym bardziej jesteśmy poza zasięgiem koronawirusa

FAŁSZ

Wirus nie unosi się w powietrzu, przenosi się ze śliną zakażonego na 2 m, kiedy ktoś kicha czy mówi. Wietrzenie mieszkania jest bezpieczne, a nawet zalecane.

Sauna pomoże zabezpieczyć się przed koronawirusem, ponieważ ginie on w wysokiej temperaturze

FAŁSZ

Sauna nie zwalczy koronawirusa, a jeśli korzysta z niej osoba zakażona, to istnieje ryzyko zakażenia pozostałych osób korzystających z sauny. Zaleca się ograniczenie przebywania razem z innymi ludźmi w

małych pomieszczeniach, ciepłych i wilgotnych, trudno dezynfekowanych.

Koronawirus nie przenosi się przez klimatyzację

PRAWDA

Koronawirusa przenosi się drogą kropelkową na relatywnie bliskie odległości (1-2 m), nie przenosi się natomiast pomiędzy pomieszczeniami poprzez systemy klimatyzacyjne.

Koronawirus ginie w niskiej temperaturze

FAŁSZ

Obecnie brak dostatecznych dowodów naukowych opisujących wpływ temperatury na transmisję koronawirusa. Zgodnie z dostępnym stanem wiedzy nie ma powodu sądzić, że zimna pogoda może zabić koronawirusa lub inne choroby. Najskuteczniejszym sposobem ochrony przed koronawirusem jest częste mycie rąk wodą i mydłem oraz korzystanie środków do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu. Należy także unikać bliskiego kontaktu z każdym, kto kaszle i kicha.

Lampa dezynfekująca na promienie UV może zabić nowego koronawirusa

FAŁSZ

Bakteriobójcze oraz wirusobójcze cechy promieniowania UV są czasami stosowane jako dodatkowa metoda dezynfekcji pomieszczeń szpitalnych obok podstawowej metody, jaką jest dezynfekcja chemiczna z wykorzystaniem środków m.in. na bazie alkoholi. Promieniowanie UV niesie jednak ze sobą liczne zagrożenia i jego ewentualne zastosowanie najlepiej pozostawić fachowcom, jacy są np. w szpitalach. Urządzenia UV są wykorzystywane wyłącznie do dezynfekcji pomieszczeń, w których nie przebywają w danej chwili ludzie. Nie mogą być używane do sterylizacji rąk lub innych obszarów skóry, ponieważ promieniowanie UV zwiększa ryzyko zachorowania na raka skóry. Jest również szkodliwe dla oczu.

Ozonowanie również nie jest efektywną metodą dezynfekcji przy realnie występujących zagrożeniach dla zdrowia. Natomiast urządzenia na gorącą parę są typowymi urządzeniami myjącymi służącymi do usuwania trwałych i znacznych zanieczyszczeń.

Pomimo oferowania na różnych portalach aukcyjnych różnych środków i urządzeń „specjalnie dedykowanych zwalczaniu koronawirusa” w domu lub pracy należy korzystać z powszechnie dostępnych, atestowanych środków dezynfekcyjnych, a przede wszystkim zachować podstawowe zasady DDM (dystans, dezynfekcja, maseczka).

Rodzina może bez obawy korzystać z tej samej kostki mydła

PRAWDA

Koronawirus jest podatny na rozpuszczalniki lipidów, co oznacza, że dokładne mycie rąk wodą ze zwykłym mydłem lub detergentem przez 30 sekund, jest kluczowe, by ograniczyć rozprzestrzeniania się koronawirusa. Rodzaj mydła nie ma znaczenia, a samo mydło jest bezpieczne.

Suszarki do rąk skutecznie zabijają nowego koronawirusa

FAŁSZ

Nie. Suszarki do rąk nie są skuteczne w zwalczaniu koronawirusa. Aby uchronić się przed koronawirusem, należy często myć ręce wodą i mydłem lub dezynfekować je płynem na bazie alkoholu.

Po umyciu rąk należy je dokładnie osuszyć, najlepiej używając ręczników papierowych.

Gołębie nie zakażają koronawirusem

PRAWDA

Zwierzęta nie zakażają koronawirusem ani ptaki, ani insekty, ani zwierzęta domowe czy gospodarskie.

Urządzenia do ozonowania są przydatne w walce z koronawirusem

FAŁSZ

Brak dowodów naukowych na skuteczność urządzeń do ozonowania w walce z koronawirusem. Należy korzystać z naukowo zweryfikowanych metod, a przede wszystkim zachować zasady higieny.

To, że bierzesz ibuprofen, nie spowoduje, że w przypadku COVID-19 będziesz ciężej chorować

PRAWDA

Europejska Agencja ds. Leków informuje, że nie ma stwierdzonego związku pomiędzy wcześniejszym braniem ibuprofenu a pogorszeniem przebiegu choroby COVID-19.

W wynikach morfologii widać obecność koronawirusa

FAŁSZ

Wyniki morfologii pomagają ustalić ogólny stan zdrowia, ale nie potwierdzą zakażenia koronawirusem. Tylko specjalne testy laboratoryjne mogą potwierdzić zakażenie koronawirusem.

Na prześwietleniu płuc widać, że pacjent ma koronawirusa

PRAWDA

Obraz radiologiczny płuc może wskazywać charakterystyczne zmiany w płucach, które świadczą o rozwoju COVID-19. Ale obecnie, tylko specjalne testy laboratoryjne mogą potwierdzić zakażenie koronawirusem.

Dezynfekcja gorącą parą skutecznie niszczy koronawirusa

FAŁSZ

Obecnie brak danych naukowych wskazujących na skuteczność tej metody w dezynfekcji powierzchni, na których może znajdować się koronawirus.

Można zarazić się koronawirusem poprzez kontakt z krwią osoby zarażonej

FAŁSZ

Obecnie brak dowodów naukowych wskazujących na zakażenie koronawirusem drogą krwiopochodną.

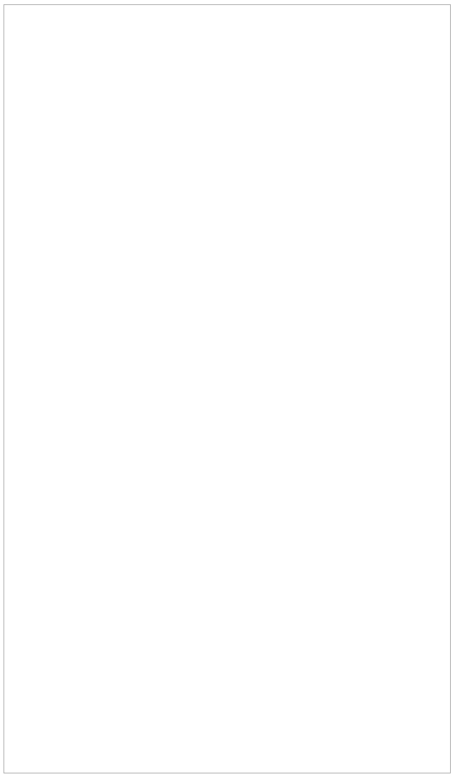
Dowiedz się więcej o koronawirusie

Zaszczep się przeciw COVID-19

Szczepionka przeciw COVID-19 jest dostępna do 26 czerwca 2026. Skierowania na nią są wystawione automatycznie. Dowiedz się, jak umówić się na szczepienie. Zadbaj o swoją odporność

Data aktualności

Grafika na stronę zbiorczą



Jak zaszczepić dziecko przeciwko COVID-19

Szczepionka przeciw COVID-19 dla dzieci na sezon 2025/26 nie jest już dostępna

Data aktualności

Grafika na stronę zbiorczą

Zdrowa moda: noś maseczkę, myj ręce

Nie ma obowiązku noszenia maseczek. Polegaj na swoim zdrowym rozsądku, by chronić siebie i innych przed infekcją

Data aktualności

Grafika na stronę zbiorczą

dziewczyna na ulicy w maseczce