



29.03.2020

Koronawirus - najświeższe dane (29 marca)

PILNE: Pierwszy przypadek zakażenia koronawirusem w powiecie żywieckim

Jak podaje [Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Żywcu](#)

Według danych na godzinę 12:00

Liczba osób objętych nadzorem epidemiologicznym w powiecie żywieckim wynosi 376, w tym w mieście w Żywcu 40

Kwarantanną objętych jest 161, w tym w Żywcu 52

Hospitalizowanych jest 0 osób

Informację o liczbie osób zakażonych podają obecnie wyłącznie służby wojewody śląskiego. Jednak jak udało mi się ustalić, na terenie powiatu żywieckiego jest jedna osoba z potwierdzonym zakażeniem koronawirusem SARS - CoV-2, jest to osoba mieszkająca w Żywcu.

Co to oznacza? Czy powinniśmy się bać? Strach oczywiście jest dobrym objawem, bo niejako „ubezpiecza” nas przed ryzykownymi zachowaniami. Apeluję zatem po raz kolejny, ograniczajmy naszą aktywność, jeżeli jest tylko taka możliwość zostańmy w domach. Stosujmy zasady higieny, dezynfekujmy ręce, używajmy jak najczęściej mydła. Unikajmy skupisk ludzi. To nie daje nam stuprocentowej pewności na ochronienie się przed zachorowaniem, ale mocno minimalizuje szanse na zachorowanie. Równie ważne jest dbanie o wzmacnianie odporności. Jak można to robić, przeczytacie w internecie. Każdy z nas też zna swój organizm, wie jak można go wzmocnić, i jak go osłabić. Zatem wzmacniajmy organizmy, by mieć siłę na odparcie wirusa.

Jednocześnie proszę nie mylić strachu, z paniką. Panika to coś najgorszego, co mogłoby się nam w tym wypadku przydarzyć. Jest destrukcyjna, powoduje brak racjonalnego myślenia i nieuzasadniony lęk. Zapewniam, że wszystkie odpowiednie służby dotarły już do osób, które miały potencjalny kontakt z osobą zarażoną, aby objąć je kwarantanną. Zatem ryzyko rozprzestrzenienia się zarażeniem zostało zminimalizowane.