



PANDEMIA

KOMPENDIUM PRZETRWANIA

- NAJSTRASZNIEJSZE EPIDEMIE
- PRZYGOTOWANIA I ZAPASY
- JAK UNIKNĄĆ ZARAŻENIA
- CODZIENNOŚĆ W KWARANTANNIE
- SPOSOBY NA ODPORNOŚĆ

Paweł Frankowski, Wojciech Majczyk

*Czemu ty się, zła godzino,
z niepotrzebnym mieszasz lękiem?
Jesteś - a więc musisz minąć.
Miniesz - a więc to jest piękne.*

Wisława Szymborska
- Nic dwa razy

Autorzy: Paweł Frankowski (II-IX), Wojciech Majczyk (I)

Okładka: Wojciech Majczyk

Korekta językowa: Ewa Knichnicka, Angelika Łuszcz (Korekto.pl)

Projekt graficzny, skład: Wojciech Majczyk

Zdjęcia, Grafiki: Unsplash, Pixabay, Paweł Frankowski, Wojciech Majczyk

Wydanie I poprawione, Wrocław 2020

ISBN: 978-83-953799-0-1 (druk)

Copyright © Paweł Frankowski

Autorzy tej książki starali się, aby jej tekst był rzetelny, podparty aktualnym stanem prawnym, zaleceniami rządowymi oraz wynikami badań epidemiologicznych. Mając na uwadze zdrowie naszych czytelników, pamiętaj, że zawarte w książce porady mają charakter informacyjny i nie mogą całkowicie zastąpić fachowej opieki medycznej.

Spis treści:

[Wprowadzenie](#)

[1. Najgroźniejsze epidemie w historii ludzkości](#)

[2. Jak zapobiegać zakażeniu](#)

[3. Planowanie, przygotowania, środki ochrony](#)

[4. Codzienność w epidemii](#)

[5. Nadzór epidemiologiczny, kwarantanna i izolacja](#)

[6. Leczenie doraźne \(poza szpitalne\)](#)

[7. Zakończenie](#)

[8. Słowniczek epidemiologiczny](#)

[9. Bibliografia i literatura dodatkowa](#)

Wprowadzenie

Stąpamy dumnie po Księżycu, ale nadal żyjemy w czasach wirusów, chorób zakaźnych i fałszywych przesądów. Mamy (choć nie wszyscy) czystą wodę w kranie, środki czystości, dezynfekcyjne i deratyzacyjne. Ale mimo to łącznie na świecie w XXI wieku odnotowano już ponad 65 dużych epidemii i pandemii wywołanych przez mikroorganizmy. Nowoczesne środki higieny, dostępność do leków na niemalże każdą chorobę, wysoko rozwinięta medycyna oraz idealny świat prezentowany w mediach uśpiły naszą czujność.

Kilka lat temu podczas publicznego wystąpienia Bill Gates (założyciel Microsoftu) powiedział, że jeśli coś zabije ponad 10 milionów ludzi w ciągu najbliższych dekad, najprawdopodobniej będzie to wysoce zakaźny wirus, a nie wojna. Nie pociski, ale mikroby. Rządy przeznaczają ogromne sumy na zbrojenia, przy znikomych nakładach na powstrzymanie epidemii. W podobnym tonie wypowiedziała się dr Marie-Paule Kieny, asystentka dyrektora generalnego WHO, stwierdzając, że brak odpowiedniego przygotowania może spowodować pojawienie się chorób o wiele bardziej zaraźliwych niż Ebola. A następna epidemia obejmie swoim zasięgiem niemalże cały świat. I faktycznie pandemia koronawirusa SARS-CoV-2 z chińskiego Wuhanu, który wywołuje chorobę COVID-19, pojawiła się w ponad 200 krajach.

Pewnie się zastanawiasz, w czym epidemia jest gorsza od powodzi? Otóż mimo wewnętrznych podziałów katastrofy naturalne jednoczą ludzi, z kolei zaraza powoduje, że każda jednostka staje się dla nas zagrożeniem. Stąd też skłonność do izolacji, przesadnego egoizmu, piętnowania i szukania winnych.

Jeśli czytasz to wprowadzenie, to znaczy, że jeszcze żyjesz i masz nadzieję na przeżycie (przetrwanie) kolejnych dni, tygodni, miesięcy, a także lat. Wiedza przepędza strach przez nieznanym. W niniejszym kompendium przedstawimy ci zarówno historię epidemii z przeszłości, jak i teraźniejszość. Bowiem jak powiedział hiszpański filozof George Santayana: *Ten, kto nie uczy się z historii, jest skazany na jej powtórzenie*. Wszystkie wojny w historii ludzkości nie pochłonęły tylu ofiar, co choroby zakaźne. Z kolejnych rozdziałów książki dowiesz się, jak się zabezpieczyć, co kupić i jak się zachowywać w czasie epidemii. Zwracamy uwagę na wiele innych aspektów, jakże często pomijanych w codziennym życiu. Zapoznasz się również z przepisami, procedurami oraz terminologią fachową.

Rządy każdego z krajów nie chcą się paniki, stąd radykalne działania uruchamiane są z opóźnieniem. Podczas gdy każdy przypadek zarażenia i kolejny dzień „niewiedzy” jest kluczowy. Jednym z istotnych zagrożeń, jakie może wystąpić w sytuacji kryzysowej, jest panika i gorączkowe działania. Zaś osoby zapobiegliwe, do których mamy nadzieję dołączysz, nie muszą się martwić i zaczynają wdrażać w życie swoje procedury.

Nie wiemy, kiedy i gdzie nastąpi kolejna pandemia XXI wieku, ale wiemy, że nadejdzie. A może już trwa. Z całą pewnością może rozpocząć się w wielkim mieście. Zacznij swoje przygotowania od dzisiaj. Odliczanie rozpoczęte!

1. Najgroźniejsze epidemie w historii ludzkości

NAJGROŹNIEJSZE EPIDEMIE W HISTORII LUDZKOŚCI

1



10

NAJGROŹNIEJSZE EPIDEMIE W HISTORII LUDZKOŚCI

SKĄD SIĘ WZIĘŁY PIERWSZE ZARAŻY?

Epidemie istnieją zapewne tak długo, jak długo trwa ludzka cywilizacja. Dopóki homo sapiens żył w niewielkich wspólnotach zbieracko-łowieckich, mających sporadyczne kontakty z innymi grupami, nie powstawały warunki sprzyjające gwałtownemu

[Kup książkę](#)

rozprzestrzenianiu się chorób. Był to też okres, gdy żyliśmy - jako gatunek - najbliżej natury, co też pozytywnie wpływało na stan zdrowia populacji. Oczywiście nie oznacza to, że nie było chorób. Miały one jedynie utrudnioną drogę do przenoszenia się na kolejne ofiary. Pierwsze epidemie spowodowane przez wirusy i bakterie zaczęły wybuchać prawdopodobnie w okresie późnego neolitu, gdy ludzkie zachowanie istotnie się zmieniło. Około 11 000 lat temu zaczęły powstawać coraz większe społeczności rolnicze. Te skupiska ludzkie wytwarzały na niespotykaną dotąd skalę śmieci, w tym odpady organiczne oraz ścieki, często zatruwając pobliskie źródła wody. Zagęszczenie liczby mieszkańców na małym terenie sprzyjało rozprzestrzenianiu się chorób. Pojawił się też handel, za pośrednictwem którego można było wymieniać towary i żywność, a przy okazji groźne mikroby. Dodatkowym elementem, sprzyjającym występowaniu zjawisk chorobotwórczych, było udomowienie wielu gatunków zwierząt. Do puli zagrożeń doszły wirusy, bakterie i pasożyty, bytujące na trzodzie w owczarniach, chlewach i stajniach. Prawdopodobnie gruźlica była pierwotnie chorobą odzwierzęcą. Równie dziś zdarzają się przypadki przenoszenia prątków Kocha z krów na ludzi.

Niestety, jeszcze stosunkowo niewiele wiemy o początkach cywilizacji. Możliwość dotarcia do najstarszych źródeł informacji o naszej historii, dają badania ruin jednego z pierwszych na świecie starożytnego ośrodka miejskiego Mohendžo Daro („Kopiec zmarłych”), znajdującego się na terenie dzisiejszego Pakistanu. Kultura harappańska, której początki sięgają 5500 lat wstecz, istniała na tym terenie (w dolinie Indusu) przez przeszło 2000 lat, aby w stosunkowo krótkim przedziale czasowym zaniknąć. Jedną z teorii głosi, że upadek tej prastarej cywilizacji poprzedziła seria susz i powodzi, po której wybuchła epidemia cholery - ostrej i zaraźliwej choroby zakaźnej przewodu pokarmowego, której przyczyną jest spożycie pokarmu lub wody skażonej szczepami przecinkowca cholery (*Vibrio cholerae*).

(....)

Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki/ebooka
--

[Kup książkę](#)

8. Słownik epidemiologiczny

ANTYSEPTYKA – postępowanie odkażające, mające na celu niszczenie drobnoustrojów (bakterii, wirusów, grzybów) na skórze, błonach śluzowych, w zakażonych ranach.

BIOHAZARD – patrz zagrożenie biologiczne.

BIOTERRORYZM – użycie broni biologicznej w zamachach terrorystycznych zamiarem wymuszenia jakiegoś działania lub zastraszenia rządu, ludności cywilnej.

CHPL – skrót od Charakterystyka Produktu Leczniczego, czyli informacje o zakresie stosowania leku.

CHOROBA ZAKAŻNA – choroba, która została wywołana przez drobnoustroje chorobotwórcze. Przenosi się za sprawą bezpośredniego lub pośredniego kontaktu.

CHLORHEKSYDYNA – syntetyczny antyseptyk, pochodna biguanidu. Stosowana w postaci glukonianu lub octanu. Jest używana głównie jako środek odkażający skórę, błony śluzowe, jamę ustną oraz narzędzia chirurgiczne.

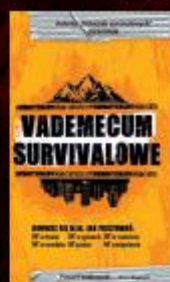
COVID-19 – nazwa choroby wywoływanej przez koronawirusa ciężkiej ostrej niewydolności oddechowej. Ostatecznie koronawirus z Wuhan zyskał nazwę 2019-nCoV.

CZARNE ŁABĘDZIE - wydarzenia niezwykle rzadkie, znajdujące się na samym krańcu ogona rozkładu prawdopodobieństwa, ale wywierające olbrzymi wpływ na otoczenie i świat. Autorem tego określenia jest Nassim Nicholas Taleb.

(...)

Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki / ebooka
--

Nasze książki:



Uniwersalny poradnik jak przetrwać pandemię wirusa. Bezcenna wiedza dla survivalowców i preppersów, ale także typowej rodziny. Szerokie spektrum zagadnień m.in. profilaktyka, psychologia, gospodarka, jak i kwestie prawne. Poznaj życie codzienne podczas zarazy we współczesnej Polsce. Bądź przygotowany, a nie przestraszony. Podejmuj racjonalne decyzje.

- Najgroźniejsze epidemie w historii ludzkości
- Jak przygotować się do pandemii
- Jak uniknąć zarażenia, skuteczne metody
- Jak odkazić mieszkanie oraz elektronikę
- Która maska lepiej się sprawdzi
- Codziennosc w czasie kwarantanny
- Jak wykonać przydatne przedmioty (DIY)
- Jak wzmocnić odporność
- Leczenie doraźne (gorączka, kaszel, ból)
- Terminologia epidemiologiczna, co oznaczają m.in.: HEPA, HSDI, FFP3, Strefa i Pacjent zero



PARTNERZY MEDIALNI:

Militaria.pl
Shooting & Outdoor

**VADEMECUM
PRZETRWANIA**



SURVIVAL MAG



Korekto.pl
Profesjonalna korekta tekstów

Kup książkę