

TESS PENNINGTONOVÁ

AKO ČELIŤ
KORONAVÍRUSU

Ochráňme svoj domov, školu,
pracovisko a spoločnosť
pred smrtiacou pandémiou



PRÍRŮDA

AKO ČELIŤ KORONAVÍRUSU

AKO ČELIŤ KORONAVÍRUSU

Ochráňme svoj domov, školu,
pracovisko a spoločnosť
pred smrtiacou pandémiou

TESS PENNINGTONOVÁ

Tess Pennington
THE CORONAVIRUS PREPAREDNESS HANDBOOK

Copyright © 2020 by Tess Pennington

Translation © 2020 by Martina Cabadová, Elvíra Haugová, Michala Kamhalová, Viera Zvadová

Slovak edition © 2020 by IKAR, a.s.

Odborná recenzentka: prof. MUDr. Zuzana Krištúfková, PhD., MPH

Článok Billa Gatesa na strane 11 bol prvýkrát publikovaný 28. februára 2020 v časopise *The New England Journal of Medicine*

Copyright © 2020, Massachusetts Medical Society

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovat', ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-551-7478-5

Informácie v tejto knihe majú slúžiť ako užitočný zdroj informácií o rozoberaných témach. Kniha sa nemá chápať ako návod na diagnostikovanie, ani liečbu žiadneho ochorenia. Diagnostiku alebo liečbu každého ochorenia zabezpečí váš lekár. Vydavateľ ani autor nezodpovedajú za konkrétne potreby súvisiace so zdravím alebo alergiou, ktoré si môžu vyžadovať starostlivosť lekára a nenesú zodpovednosť za škody alebo negatívne dôsledky liečby, opatrenia, aplikácie alebo prípravy, ktoré utrpí čitateľ alebo osoba postupujúca podľa informácií v tejto knihe. Odkazy sú uvedené len na informačné účely a nepropagujú žiadne webové stránky, ani iné zdroje. Čitatelia by si mali byť vedomí, že webové stránky uvedené v tejto knihe sa môžu zmeniť.

Kniha je síce písaná na americké pomery a prvýkrát vyšla začiatkom roka 2020, avšak mnohé z rád v knihe, ako sa na pandémiu pripraviť, ako ju prežiť a chápať, sú platné aj na naše pomery.

OBSAH

Reakcia na ochorenie COVID-19 – pandémia, ktorá sa vyskytuje raz za storočie? Bill Gates	11
ÚVOD	17
Ako vám táto kniha pomôže	18
1. KAPITOLA: ČISTÉ FAKTY	21
Pôvod koronavírusu	21
Ako sa dá nakaziť koronavírusom?	23
Čím koronavírus nie je a nesprávne informácie o ochorení COVID-19.	24
Príznaky koronavírusu	26
Čo presne spôsobí ochorenie COVID-19?	26
Naliehavé príznaky u detí:	28
Naliehavé príznaky u dospelých:	28
Úmrtnosť a chorobnosť (mortalita a morbidita) – prečo sú také dôležité? .	28
Vírusové mutácie	29
Čas na zotavenie	31
Čo je smrteľnejšie – chrípka alebo koronavírus?	32
Čo nás môže o ochorení COVID-19 naučiť spoločnosť Princess Cruises? .	33
2. KAPITOLA: ČO SÚ PANDÉMIE A ČO SA DÁ OD NICH OČAKÁVAŤ?	39
Čo sú pandémie?	39
Čo je epidémia?	40
Čo je klaster?.....	40
Čo je lokálne vzplanutie (outbreak) nákazy?.....	41
Čo je pandémia?	41
Čo je cytokínová búrka?.....	41

Ako sa poučiť z historických pandémieí?	42
Ako Centrum pre kontrolu a prevenciu chorôb vyhodnocuje pandémiu . . .	44
Pandemické vlny a meranie postupu ochorenia	44
Ako centrum pre kontrolu a prevenciu chorôb posudzuje závažnosť chorôb a pandémieí	47
Čo robí z koronavírusu pandémiu	49
Šírenie v komunite: Čo treba očakávať s koronavírusom	50
Ako budú reagovať federálne, štátne a lokálne vládne inštitúcie?	52
Cenzúra a informovanosť	54
Akčný plán FEMA (Federálna agentúra pre riadenie mimoriadnych udalostí)	57
Definitívne ustanovenie kontroly prenosných ochorení	60
Dosah na spoločnosť	61
Môže nastať prepád finančných trhov?	64
Kolaps práva a poriadku	65
Zamedzenie cestovania	66
Preťažný zdravotnícky systém	67
Ceny za lekárske ošetrovanie a poisťné položky môžu byť obrovské	67
Elektrina, voda, kanalizácia, odvoz odpadu a výpadky internetu	68
Môže sa to stať všetko naraz	71
3. KAPITOLA: KARANTÉNA A IZOLÁCIA	73
Čo sa dá očakávať počas karantény?	73
Rodinná karanténa v prostredí domova	74
Čo treba očakávať počas izolácie v zdravotníckom zariadení	79
Pôsobenie izolácie na psychiku	82
Kedy nastáva totálne uzavretie	84
4. KAPITOLA: LIEČEBNÉ POSTUPY V ČASE PANDÉMIE	89
Nesprávne výsledky testovania	90
Plán pripravenosti nemocníc	90
Opatrenia na zamedzenie šírenia patogénu	92

Nedostatok nemocničných lôžok	92
Čo mám robiť ak ochorím na rýchlo sa šíriaci vírus, akým je COVID-19?	93
Kedy môžete skončiť domácu izoláciu	96
Základné protipandemické osobné ochranné prostriedky	96
Dezinfekčný prostriedok na báze alkoholu	104
Domáce zásoby liečiv a zdravotníckych potrieb v čase pandémie.	105
Vytvorte si zásoby zdravotníckych pomôcok a liekov na jeden rok	111
Ako skladovať zdravotnícke pomôcky a lieky	113
Zdravie	116
Bylinky, prírodné prostriedky a vírusová pandémia	117

5. KAPITOLA: AKO SA DOMA PRIPRAVIŤ NA PANDÉMIU

Informujte sa	126
Prípravte si domácnosť	128
Izba pre chorú osobu	131
Ako sa chrániť v bezprostrednej blízkosti vírusu	135
Osobné nefarmaceutické opatrenia	136
Základné zásoby, ktoré treba mať pre prípad pandémie.	139
Voda	140
Jedlo.	145
Päť veľmi chutných receptov na jedlo v pohári	160
Hygiena	166
Alternatívny zdroj energie	168
Komunikácia.	169

6. KAPITOLA: PRIPRAVENOSŤ KOMUNITÍ

Plánovanie pred pandémiou	171
Nefarmaceutické zásahy komunity (NZK)	172
Život v rodinách počas pandémie	175
Predpandemické prípravy pre starších ľudí.	177
Predpandemické prípravy pri bezdomovcoch	181

Pripravenosť škôl.	183
Práca v strachu z pandémie – ako sa pripraviť.	184
Cestovné zákazy.	187
Ako sa komunity môžu posunúť vpred po skončení pandémie.	191
Záver.	192
7. KAPITOLA: AKO BUDE VYZERAŤ BUDÚCNOSŤ?	195
Postpandemický svet.	196
Poučenie z minulosti.	198
Osobná pripravenosť.	199
Ako zostať silným v najťažších časoch.	200
ODKAZY.	202
ÚPLNÝ ZOZNAM PANDEMICKÝCH ZÁSÔB.	204

Reakcia na ochorenie COVID-19 – pandémia, ktorá sa vyskytuje raz za storočie?

Bill Gates

*Prvýkrát publikované 28. februára 2020 v časopise The New England Journal of Medicine.
Copyright © 2020, Massachusetts Medical Society, pre tlač povolená*

V každej kríze majú lídri dve rovnako dôležité povinnosti – vyriešiť aktuálny problém a zabrániť jeho opakovanému výskytu. Pandémia ochorenia COVID-19 je toho príkladom. Teraz musíme zachraňovať životy a zároveň musíme zlepšiť našu reakciu na pandémiu vo všeobecnosti. Prvá úloha je naliehavejšia, no druhá má rozhodujúce dlhodobé dôsledky.

Dlhodobá výzva – zlepšovanie našej schopnosti reagovať na výskyt pandémie – nie je nová. Odborníci na zdravotníctvo z celého sveta už roky tvrdili, že otázkou nie je, či ďalšia pandémia, ktorej rýchlosť a závažnosť sa vyrovná chrípkovej epidémii z roku 1918, nastane, ale kedy sa tak stane.¹ Nadácia Billa a Melindy Gatesových venovala v posledných rokoch značné finančné prostriedky na to, aby sa svet mohol na takýto scenár lepšie pripraviť.

Aj teraz čelíme naliehavej kríze. V predchádzajúcom týždni sa ochorenie COVID-19 začalo do značnej miery správať ako patogén vyskytujúci sa raz za storočie, ktorého sme sa obávali. Dúfam, že to nebude také zlé, no kým nebudeme mať iné informácie, mali by sme predpokladať, že to také bude.

Ochorenie COVID-19 je takou hrozbou z dvoch dôvodov. Po prvé, okrem starších ľudí, ktorí majú zdravotné problémy, môže zabíjať aj zdravých dospelých. Z doterajších údajov vyplýva, že riziko smrtnosti je približne 1 %, čo by znamenalo, že ochorenie je mnohonásobne závažnejšie než typická sezónna chrípka a pohybuje sa niekde medzi pandémiou chrípky v roku 1957 (0,6 %) a pandémiou chrípky v roku 1918 (2 %).²

Po druhé, COVID-19 sa dosť ľahko prenáša. Infikovaná osoba priemerne nakazí ochorením dve alebo tri ďalšie – čo je exponenciálny nárast. Existujú tiež silné dôkazy o tom, že ju môžu prenášať aj ľudia, ktorí majú len mierne ochorenie alebo sú

bez príznakov.³ To znamená, že ovládnutie ochorenia COVID-19 bude oveľa ťažšie, než to bolo v prípade blízkovýchodného respiračného syndrómu (MERS) alebo závažného akútneho respiračného syndrómu (SARS), ktorý sa šíril oveľa menej efektívne a prenášali ho len ľudia s príznakmi. Ochorením COVID-19 sa len za štvrtinu času nakazilo desaťkrát viac ľudí ako ochorením SARS.

Vlády a orgány verejného zdravotníctva na celoštátnej, regionálnej i miestnej úrovni môžu počas nasledujúcich týždňov prijať kroky na spomalenie šírenia vírusu. Vlády darcovských štátov napríklad môžu okrem pomoci vlastným občanom pomôcť aj štátom s nízkymi a strednými príjmami pripraviť sa na túto pandémiu.⁴ Zdravotné systémy mnohých z týchto štátov ani tak nemajú dostatok zdrojov a patogén ako koronavírus ich môže veľmi rýchlo položiť. A chudobnejšie štáty majú len malý politický či ekonomický vplyv, keďže bohatšie štáty sa prirodzene snažia uprednostňovať svojich občanov.

Keď teraz pomôžeme štátom Afriky a Južnej Ázie pripraviť sa na pandémiu, môžeme zachrániť životy a spomaliť globálne šírenie vírusu. (Výrazná časť pomoci, ktorú sme sa s Melindou zaviazali poskytnúť na naštartovanie globálnej reakcie na COVID-19 a ktorá by mohla spolu predstavovať až 100 miliónov USD, je zameraná na štáty s nízkymi a strednými príjmami.)

Vo svete sa tiež musí urýchliť práca na lieku a vakcínach proti ochoreniu COVID-19.⁵

Vedci za niekoľko dní získali sekvenciu genómu vírusu a vyvinuli niekoľko sľubných potenciálnych vakcín a koalícia Coalition for Epidemic Preparedness Innovations už pripravuje až osem sľubných potenciálnych vakcín na klinické skúšky. Ak sa preukáže bezpečnosť a účinnosť niektorých z nich na zvieracích modeloch, už v júni by mohli byť pripravené na rozsiahlejšie skúšky. Objavenie lieku možno urýchliť aj pomocou celých skupín zlúčenín, ktorých bezpečnosť už bola otestovaná, a použitím nových skriningových techník vrátane strojového učenia sa na identifikáciu antivirových, ktoré by mohli byť o niekoľko týždňov pripravené na rozsiahle klinické skúšky.

Všetky tieto kroky by pomohli riešiť súčasnú krízu. Potrebujeme však spraviť aj väčšie systémové zmeny, aby sme mohli efektívnejšie a účinnejšie zareagovať, keď príde ďalšia pandémia.

Základom je pomôcť štátom s nízkymi a strednými príjmami posilniť ich systémy primárnej zdravotnej starostlivosti. Keď vybudujeme kliniku, vytvárame zároveň aj časť infraštruktúry na boj s epidémiami. Kvalifikovaní zdravotnícki pracovníci sa neobmedzujú len na podávanie vakcín – môžu tiež sledovať charakteristiky ochorenia a byť súčasťou systémov včasného varovania, ktoré svet upozornia na potenciálny vznik pandémie.

Musíme investovať aj do monitorovania ochorení a databázy prípadov, ktorá bude príslušným organizáciám okamžite k dispozícii, a vytvoriť pravidlá, podľa ktorých budú jednotlivé štáty povinné si navzájom poskytovať informácie. Vlády by mali mať prístup k zoznamu kvalifikovaných pracovníkov – od miestnych lídrov až po globálnych odborníkov, ktorí sú pripravení okamžite začať bojovať s epidémiou, ako aj zoznamy zásob, ktoré je potrebné v núdzovom stave vytvoriť alebo presmerovať.

Okrem toho potrebujeme vybudovať systém, ktorý dokáže vyvíjať bezpečné a účinné vakcíny a antivirotiká, zaistiť ich schválenie a dodať miliardy dávok v priebehu niekoľkých mesiacov po tom, ako sa rýchlo sa šíriaci patogén objaví. Ide o náročnú úlohu, ktorá sa spája s prekážkami technického, diplomatického aj rozpočtového charakteru a vyžaduje si partnerstvo verejného a súkromného sektora. Všetky tieto prekážky sa však dajú prekonať.

Jedným z najväčších technických problémov spojených s vakcínami je zdokonalenie starých spôsobov výroby bielkovín, ktoré sú v reakcii na epidémiu príliš pomalé. Musíme vytvoriť platformy, ktoré majú predvídateľnú bezpečnosť, aby mohli byť kontroly zo strany regulačných orgánov rýchle a výrobcovia mohli pri nízkych nákladoch ľahko vyrábať dávky v masovom rozsahu. Pokiaľ ide o antivirotiká, potrebujeme organizovaný systém na rýchly a štandardizovaný skrining existujúcich liekov a potenciálnych molekúl.

Ďalší technický problém sa týka konštruktov na báze nukleových kyselín. Možno ich vytvoriť do niekoľkých hodín po sekvenovaní genómu vírusu, no teraz musíme nájsť spôsoby ich produkcie vo veľkom rozsahu.

Okrem týchto technických riešení budeme potrebovať aj diplomatické snahy, ktoré podnietia medzinárodnú spoluprácu a výmenu údajov. Vývoj antivirotiká a vakcín zahŕňa rozsiahle klinické skúšky a licenčné dohody, ktoré by sa

neobmedzili na jeden štát. Mali by sme vyťažiť čo najviac z globálnych fór, ktoré pomáhajú dosahovať konsenzus, pokiaľ ide o priority výskumu a protokoly skúšania, aby slubné potenciálne vakcíny a antivirotiká mohli týmto procesom rýchlo prejsť. Medzi takéto platformy patria Plán výskumu a vývoja Svetovej zdravotníckej organizácie, sieť skúšaní Medzinárodného konzorcía pre závažné akútne respiračné a nové infekcie a Globálna výskumná spolupráca pre pripravenosť na infekčné ochorenia. Cieľom tejto práce by malo byť získanie jednoznačných výsledkov klinických skúšok a schválenia regulačnými orgánmi do troch mesiacov alebo v ešte kratšom čase, a to bez ohrozenia bezpečnosti pacientov.

Potom tu je otázka financovania. Rozpočty na tieto činnosti sa musia niekoľkonásobne navýšiť. Na realizáciu skúšaní tretej fázy a zabezpečenie schválenia vakcín proti koronavírusu regulačnými orgánmi sú potrebné ďalšie miliardy dolárov a ďalšie prostriedky budú potrebné na zlepšenie sledovania ochorenia a reakcie naň.

Financovať to musia vlády, pretože pandemické výrobky predstavujú mimoriadne rizikové investície. Verejné financovanie minimalizuje riziko pre farmaceutické spoločnosti, ktoré sa vďaka tomu budú môcť do týchto úloh odhodlane pustiť. Vlády a ďalší darcovia budú musieť v globálnom verejnom záujme financovať výrobné zariadenia, ktoré dokážu priniesť vakcíny v priebehu niekoľkých týždňov. Takéto zariadenia môžu za normálnych okolností vyrábať vakcíny potrebné v rámci obvyklých imunizačných programov a počas pandémie sa ich výroba bude môcť rýchlo preorientovať. Vlády budú musieť financovať aj obstarávanie a distribúciu vakcín populáciám, ktoré ju potrebujú.

Miliardy dolárov na opatrenia proti pandémie – to je veľa peňazí. Vyriešenie problému si ich však vyžaduje. A vzhľadom na ekonomické problémy, ktoré môže epidémia spôsobiť – už teraz vidíme, ako COVID-19 dokáže narušiť dodávateľské reťazce a akciové trhy, nehovoriac o obetiach na životoch –, to bude dobrá investícia.

Na záver je potrebné uviesť, že vlády sa so zdravotníckym sektorom budú musieť dohodnúť na tom, že počas pandémie nebude možné vakcíny a antivirotiká predat' tomu, kto za ne ponúkne najvyššiu sumu. Mali by byť dostupné a cenovo

prijateľné pre ľudí, ktorí sú v epicentre pandémie a potrebujú ich najviac. Takáto distribúcia je nielen správna, ale ide aj o vhodnú stratégiu, ako zabrániť prenosu ochorenia a predísť budúcim pandémiám. Lídri by mali tieto opatrenia prijať teraz. Nemáme času nazvyš.

-
1. Gates B. The next epidemic – lessons from Ebola. *N Engl J Med* 2015; 372:1381-1384.
 2. The Novel Coronavirus Pneumonia Emergency Response Epidemiology Team. The epidemiological characteristics of an outbreak of 2019 novel coronavirus disease (COVID-19) – Čína, 2020. *China CDC Weekly* 2020;2:1-10.
 3. Hoehl S, Rabenau H, Berger A a kol. Evidence of SARS-CoV-2 infection in returning travelers from Wuhan, China. *N Engl J Med*. DOI: 10.1056/NEJMc2001899.
 4. Frieden TR, Tappero JW, Dowell SF a kol. Safer countries through global health security. *Lancet* 2014;383:764-766.
 5. Gates B. Innovation for pandemics. *N Engl J Med* 2018;378:2057-2060.

ÚVOD

Dňa 31. decembra 2019 ohlásili čínske zdravotné orgány niekoľko prípadov akútneho respiračného ochorenia u osôb, ktoré mali nejaký vzťah k trhovisku Huanan s morskými živočíchmi a zvieratami v meste Wu-chan v provincii Chu-pej v strednej Číne.

V nasledujúcich dňoch sa počet prípadov znásobil a dostal čínsky zdravotný systém na kolená, preto čínska vláda v snahe dostať šírenie vírusu pod kontrolu prijala jeden z najdrastickejších krokov, ktorý dnes poznáme ako „uzavretie mesta Wu-chan“. Keď Čína uzavrela jedno zo svojich najľudnatejších miest, po celom svete to vyvolalo obrovskú vlnu špekulácií. Neskôr vyšlo najavo, že čínski predstavitelia úmyselne zatajili informácie o tom, že zamestnancov nemocnice infikovali pacienti – čo je charakteristický znak nákazy.

V zúfalej snahe dostať epicentrum vírusu pod kontrolu bolo zjavné, že epidémia nebola ohraničená, pretože prípady začali hlásiť aj ďalšie štáty. Dňa 21. januára 2020 bola infekcia vírusom 2019-nCoV diagnostikovaná prvej osobe v Spojených štátoch amerických. Koncom februára bola prvá nákaza potvrdená v okrese Santa Clara v Kalifornii. V tejto fáze sa podmienky vzhľadom na domáce šírenie vírusu a kontakt s ochorením COVID-19 zmenili – už nestačilo vírus len izolovať, ale v záujme skorého zistenia ochorenia a jeho liečby bolo potrebné zaviesť viacero stratégií.

Krátko na to americké Centrum pre kontrolu a prevenciu chorôb (CDC) zmenilo svoje stratégie a začalo naliehať na podniky, zdravotné zariadenia, ba dokonca aj školy, aby naplánovali spôsoby obmedzenia vplyvu ochorenia počas jeho šírenia sa medzi ľuďmi.

Z vyjadrení popredných odborníkov na zdravotnú starostlivosť vyplýva, že nevedia, ako si majú s týmto novým, vysoko nákazlivým vírusom poradiť. Ako povedal generálny riaditeľ Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) Tedros Adhanom Ghebreyesus: „Ochorenie COVID-19 je ako neprebádané územie. Ešte nikdy sme

nemali do činenia s respiračným patogénom, ktorý sa dokáže prenášať medzi ľuďmi a jeho šírenie sa dá zároveň zastaviť vhodnými opatreniami.“¹

Svet je na pokraji novej pandémie a mnoho ľudí sa pýta, ako k tomu došlo. Rovnako ako všetky vírusy, aj koronavírus je vo všeobecnosti inteligentný a vďaka svojej meniacej sa povahe a schopnosti mutovať i prežívať je pre nás záhadou. Vírusy ohrozujú zdravie ľudí a zvierat od nepamäti a napriek vyspelosti súčasných zdravotných systémov sme ešte nedokázali vyvinúť univerzálnu vakcínu, ani účinné antivirotiká.

Situácia spojená s ochorením COVID-19 sa rýchlo mení a odborníci na zdravotnú starostlivosť na celom svete sa snažia nájsť odpovede na tie najdôležitejšie otázky – ako dokáže z epidemiologického hľadiska táto „vraždiaca chrípka“ spôsobiť ľudstvu toľké nešťastie. Ani po storočí skúmania vírusov vedci ešte nevedia, ako mnohé vírusy pôsobia, ako sa správajú bielkoviny vo víruse, ako vírusy spolu komunikujú a ovplyvňujú hostiteľské bunky. Nezodpovedané môžu ostať dokonca aj tie najjednoduchšie otázky týkajúce sa virológie. Skutočnosť, že taký mikroskopický nebunkový organizmus dokáže uniknúť tým najväčším mysliteľom, je frustrujúca a veľmi neobvyklá. Každý virológ chce tieto odpovede odhaliť a verí, že nájde aj liek.

A hoci karanténa, obmedzenie cestovania a zvýšený skrining koronavírusu u osôb prichádzajúcich do konkrétneho štátu a odchádzajúcich z neho pomáhajú zmierniť šírenie ochorenia COVID-19, mnoho ľudí sa domnieva, že je to jednoducho málo a príliš neskoro. Je síce ešte priskoro vyvodzovať závery, špekuluje sa však o tom, že koronavírus bol v Spojených štátoch amerických už počas týždňov bez preventívnych opatrení, čiže skôr, než si to úrady uvedomili. A keďže nákaza je tu, nepochybne je čas prijať vhodné kroky na to, aby ste ochránili zdravie a bezpečnosť svojej rodiny.

Ako vám táto kniha pomôže

Možno ste si túto knihu kúpili v reakcii na úvodnú vlnu ochorenia COVID-19, ktorá svet zasiahla. Možno si mnoho ľudí myslí, že na prípravu je už neskoro, pretože ochorenie sa už rozšírilo alebo sa zdá byť pod kontrolou. Neuvedomujete si však, že odborníci hovoria o možnej druhej vlne, ktorá by v prípade, že nebudeme mať vakcínu, mohla mať oveľa ďalekosiahlejšie následky ako tá prvá.

Táto kniha neobsahuje len základné odporúčania CDC ako umývanie rúk a dodržiavanie vzdialenosti medzi ľuďmi. Vysvetľuje stratégie, ktoré CDC používa na meranie progresu ochorenia. Pozrieme sa na pandémie v dejinách ľudstva a poučíme sa z nich, aby bola vaša rodina lepšie pripravená na to, čo príde. Pomôže vám vyhotoviť si plán osobnej pripravenosti, ktorý bude možné rýchlo uviesť do praxe. Najlepšia rada, ktorú vám autorka tejto knihy môže dať, je začať sa pripravovať teraz, skôr než vypukne panika. Veci nevyhnutné pre život ako potrava, voda, lieky a hygienické potreby počas pandémie rýchlo zmiznú a ich nedostatok by mohol trvať počas celej pandémie.

A čo je snáď najdôležitejšie, hoci verejní predstavitelia z oblasti zdravotníctva hovoria, že tento nový vírus nevyvoláva veľké obavy, dianie v niektorých častiach sveta svedčí o opaku – teraz je čas pripraviť sa na pravdepodobnosť nákazy, ktorá ovplyvní váš každodenný život vrátane dodržiavania vzdialenosti medzi ľuďmi v miestnych obchodoch a podnikaní a vzdelávania na diaľku. Je dôležité vedieť, čomu čelíme z hľadiska zmien v spôsobe života či ekonomických turbulencií a ako v konečnom dôsledku zachovať zdravie našich rodín. Na celom svete vyvoláva obavy skutočnosť, že tento rýchlo sa šíriaci patogén dokáže zabiť desiatky miliónov ľudí, narušiť ekonomiku a destabilizovať národnú bezpečnosť. A ako sme toho boli svedkami v našej histórii, hoci COVID-19 nakoniec zmizne, vírusy tu ostanú naveky. Len si budú hľadať nové spôsoby infikovania a šírenia sa. Vírusy chcú rovnako ako my prežiť.