



ZANIM PODDASZ SIĘ TESTOWI

1. Poproś o ulotkę producenta i zapoznaj się z przeznaczeniem konkretnego typu testu.
2. Zapytaj personel medyczny punktu pobrań jak będzie przebiegał test.

Do czego służą testy PCR?

Wynalazcą technologii reakcji łańcuchowej polimerazy – PCR (ang. Polymerase Chain Reaction) jest zdobywca Nagrody Nobla w dziedzinie chemii – Kary Mullis. Ten utytułowany biochemik miał bardzo duże wątpliwości, co do zastosowania techniki PCR przy wykrywaniu infekcji wirusowej.

Pierwotnym zastosowaniem tej techniki było i nadal jest wykorzystanie do produkcji, replikacji sekwencji DNA, a nie jako narzędzia diagnostycznego do wykrywania wirusów.

Test PCR przeznaczony jest jedynie do procedur badawczych /38/. Test jest niezwykle czuły, ale niespecyficzny i **daje dodatnie wyniki również w przypadku zakażenia innymi czynnikami chorobotwórczymi takimi jak: wirusy grypy A i B, wirus para grypy typ2, wirus RSV B, adenowirusy, Mycoplasma pneumoniae, Chlamydia pneumoniae.** Test nigdy nie był naukowo zweryfikowany, nie spełnia koniecznych dla tego typu badań „Postulatów Kocha” (np. „Drobnoustrój, wyosobniony od chorej osoby, po wprowadzeniu do osoby zdrowej musi wywołać tę samą chorobę”).

Czy pozytywny wynik test PCR oznacza, że jestem chory na Covid-19?

Pozytywny wynik **nie stanowi podstawy do rozpoznania aktywnej infekcji SarsCov-2** (zakażenia), a niespecyficzne objawy kliniczne (temperatura powyżej 38 °C, dreszcze, złe samopoczucie, bóle mięśniowe, przejściowe zaburzenia węchu i smaku, suchy kaszel, duszność) mogą być związane z zakażeniem innymi wirusami, czy bakteriami.

Czy maseczka uchroni mnie przed zakażeniem?

Nie ma podstaw naukowych do twierdzenia, że maski chronią przed wirusem przenoszonym drogą powietrzną i znacząco zmniejszają jego obecność w otoczeniu osoby zakażonej w przypadku drogi kropelkowej. **Odległość między włóknami** - w wymuszanych mandatami przez polski rząd - maseczkach bawełnianych ma wielkość mikrometrów, podczas gdy średnica wirusów SARS-CoV-2 wynosi około 140 nanometrów czyli **jest 10-krotnie mniejsza od przestrzeni między niemi tych masek.** /19/

Od dawna wiadomo, że **przewlekłe, wielogodzinne noszenie masek daje różnorodne efekty uboczne.** /20, 21/ Ze względu na niedobór tlenu, do którego dochodzi przy wielogodzinnym noszeniu masek zakrywających usta i nos pojawiają się bóle głowy, problemy oddychaniem. **Wzrost stężenia CO₂** w organizmie dodatkowo **prowadzi do dalszego upośledzenia funkcji biologicznych organizmu, w tym do obniżenia odporności. Wirus rozprzestrzenia się lepiej przy nieodpowiednim noszeniu maski.**/22/

Jak się chronić przed chorobą?

- wzmacniać system odpornościowy przez regularny ruch, przebywanie na świeżym powietrzu i zdrowe odżywianie.

Przez tysiące lat człowiek był codziennie narażony na kontakt z chorobotwórczymi wirusami, bakteriami i grzybami. Prawidłowo funkcjonujący układ odpornościowy zapobiegał rozwojowi choroby. Z tego powodu **większość współczesnych ludzi ma wrodzoną lub nabytą odporność np. wobec grypy, czy koronawirusów** /10/. Potwierdza to przebieg infekcji SARS-CoV- na statku wycieczkowym Diamond Princess. Większość jego pasażerów, zakażonych SARS-CoV-2 była w podeszłym wieku, a pomimo to 75% nie zachorowało na COVID-19. Okazało się że w tej grupie wysokiego ryzyka większość osób była odporna na infekcję wirusem SARS-Cov-2. Podobne wnioski wynikają z przebiegu zakażeń wirusem SARS-CoV-2 w polskich **Domach Opieki Społecznej, gdzie na COVID-19 (tak jak ma to miejsce podczas grypy) umierają przede wszystkim chorzy z wieloma przewlekłymi chorobami współistniejącymi.**

Jak zakończyć pandemię?

1. **Chronić osoby z obniżoną odpornością** immunologiczną poprzez **zapewnienie im spokoju i komfortu psychicznego** (w tym możliwości codziennych kontaktów z najbliższymi),
2. **Zaniechać szerzenia codziennej, fałszywej propagandy strachu.**
3. Wzbogacić dietę o zwiększające naturalną odporność **witamina D3, C oraz tran.**
4. Zapewnić niezbędną aktywność fizyczną (codzienne spacery).
5. **Zwiększyć dostępność do lekarzy POZ** w razie pojawienia się dolegliwości sugerujących infekcję wirusową układu oddechowego.
6. Zrezygnować z przymusowej kwarantanny i bezsensownego testowania zdrowych ludzi.

MNIEJ TESTÓW = MNIEJ ZAKAŻEŃ

Niniejsza ulotka powstała na podstawie listu otwartego lekarzy.
Pełna bibliografia naukowa dostępna tu: <http://listlekarzy.pl/>