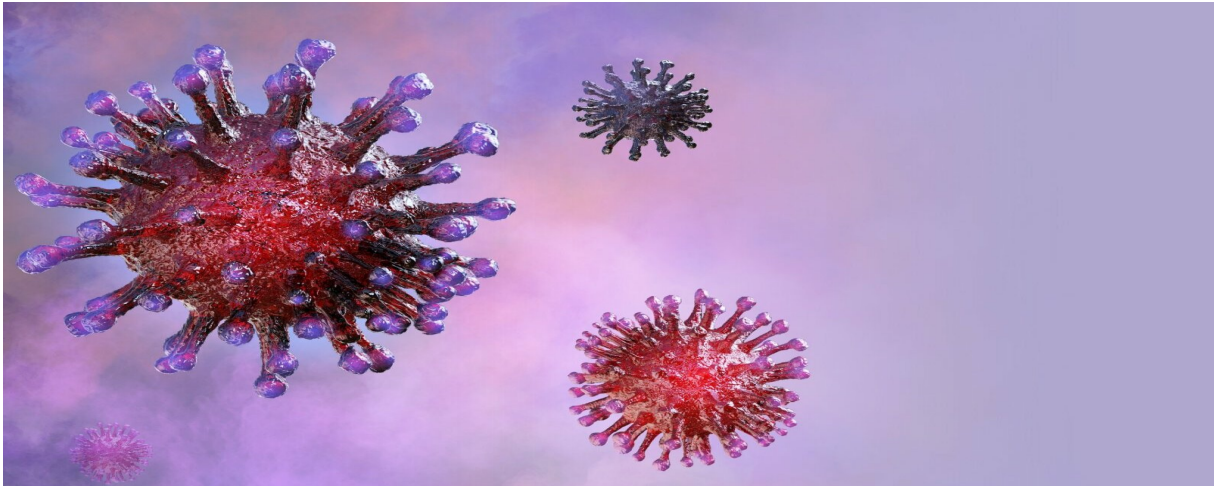


Kuidas rääkida koroonaviirusest lapsega?

Viimsi kooli bioloogiaõpetaja Meri Heinsalu pani kolleegide jaoks kirja selgituse, kuidas vastata neile õpilastele, kes viiruse teemal ärevust tunnevad. "Mõtlesin bioloogina teile pisut abiks olla," kirjutas ta. Heinsalu loal jagas Facebookis teksti tema kolleeg ning sealt omakorda paartuhat inimest. Ekspress avaldab teksti Heinsalu loal.



VIIRUS: Viirusel (ka uuel koroonaviirusel) on valgulised "sarvekesed" ja nende abil ta end raku külge haagibki.

Viimsi kooli bioloogiaõpetaja Meri Heinsalu pani kolleegide jaoks kirja selgituse, kuidas vastata neile õpilastele, kes viiruse teemal ärevust tunnevad. "Mõtlesin bioloogina teile pisut abiks olla," kirjutas ta. Heinsalu loal jagas Facebookis teksti tema kolleeg ning sealt omakorda paartuhat inimest. Ekspress avaldab teksti Heinsalu loal.

Viirused on imepisikesed haigustekitajad, mis/kes on osalt elusolendid ja osalt jälle pole. Neil pole rakku ja ainevahetust (ei söö, seedi, hinga ega kaka), nad ei suuda iseseisvalt paljuneda.

Samas on neil olemas pärilikkusaine ja valgud nagu elusolenditel, muud neil polegi. Nad suudavad ajas muutuda ja elusolendite abiga paljuneda. See viimane nad ohtlikuks teebki. **Viirused on nagu vaenlase luurajad, kes tulevad meie rakkude sisse ja teevad seal näo, et on omad.** Sellepärast viirushaiguseid ravida ei saagi, sest miks peaks omade vastu võitlema?

Nii nad vaikselt oma pärilikkusainet koos meie omaga paljundavadki, selleks meie endi „tööriistu“ alatult ära kasutades. Seda nimetataksegi peiteajaks, mis siis praegu teadaolevalt on koroonaviirusel umbes kaks nädalat pikk*. Mingil hetkel on aga juba piisavalt paljunetud ja siis murravad uued viiruseosakesed meie rakkudest välja. Kohe nii võimsalt, et rakud plahvatavad.

Enam ei õnnestu märkamatuks jääda ja meie **keha kaitsesüsteem asub võitlusse.** Me tunneme palavikku - viiruseid üritatakse ära keeta.

Me köhime ja aevastame - viirused üritatakse kehast välja saada. Tatt, röga, mäda pole mitte midagi muud kui meie veres olevad sõdurid - valged vererakud.

Nüüd saame aru, et oleme haiged ja hakkame ennast ravima. Me ravime palavikku, köha ja nohu, eks ole? Need aga iseenesest pole halvad, nagu eespool seletatud, vaid hoopis märk sellest, et võitlus käib. Seega pole nende vastu vaja ka midagi teha, kui just enesetunne väga halb pole.

Viiruste vastu ei aita ka ravimid - mäletate, vaenlase luurajatega on tegu! **Kui laseme meie keha sõjaväel (immuunsüsteemil) rahulikult oma tööd teha, siis üldjuhul sellest piisab.**

Tõepoolest, mõned surevad viirushaiguse, õigemini nende tüsistuste tagajärjel. Seda siis, kui inimene on mingil põhjusel nõrgem - vana, krooniliselt haige, stressis, põeb parasjagu mõnda muud ägedat nakkushaigust vms. Tüsistus on olukord, kus haigus väljub oma tavalistest piiridest, näiteks jõuab ülemistest hingamisteedest (nina, kurk, hinge- ja kopsutorud) edasi alumistesse ehk kopsudesse. Siis vajab inimene haiglaravi, mis arenenud riikides, nagu meie oma, on üldiselt tõhus.

Koroonaviirus on sarnane teistele nn külmetusviirustele, mida meil siin ikka kombeks suurema osa aastast kestava keha suusailma ajal põdeda on. **Külmetamine ei tekita viirushaigust, viiruse saame ikka teiselt inimeselt** (nakatume)**, küll aga kasutab viirus ära seda, et jahedas ja niiskes on meie vastupanuvõime väiksem. Me oleme vähem õues, liigume vähem, pimedus tekitab stressi, meie kehas on vähem D-vitamiini (tekib nahas päikese toimel) jms. Sarnaselt teistele nn külmetushaigustele levib ka (uus) koroonaviirus piisknakkuse teel, see tähendab köhides ja aevastades.

Nüüd tuleb tähtis koht: mask kaitseb teisi, mitte ennast! Ennast saab kaitsta käsi korralikult seebi ja sooja veega pestes. **Pidev desinfitseerimine kangemate ainetega pole pikas perspektiivis hea**, sest nii hävitame ka need bakterid, mis meile kasulikud on. Kui end võimsama võttega ära harjutame, ei pruugi tavapärased enam toimida.

Seega oleks hea mõte varustada kõik koolis olevad kraanikausid seebi ja kuivatusrätikutega ja alustada näiteks iga tundi ühise kätepesuga.

Veel on mõistlik hoiduda kätega näo katsumisest, sest just seal asuvad avad, kust viirus sisse pääseb.

Praeguse info kohaselt haigustunnusteta inimesed nakkusohtlikud pole. Samas, olles kogenud põhjamaalased, ei saa üle ega ümber faktist, et enamik meist aeg-ajalt ikka mõnda külmetushaigust põeb ja kergemal juhul me ju koju ei jää. Kui jääks, siis jääks elu talvepoolaastaks seisma... **Seega, palun köhime ja nuuskame salvrätikusse, mille kohe ära viskame** ja püüame kaaskodanikest mõne meetri kaugusele hoida.

Kuidas jääda terveks? Minge õue! Seal puhub tuul piisknakkuse teist suure tõenäosusega eemale ja vahemaad inimeste vahel on ka suuremad. Õues riietuge ilmale kohaselt, kõige tähtsamad kohad on mõlemas otsas - pea ja jalad.

Sööge ja magage korralikult ning olge rõõmsad.

Kuna uus koroonaviirus pole kunagi varem inimestel levinud, õpitakse tema kohta kogu aeg uut infot samal ajal, kui ta levib. Kõige rohkem infot saadakse sellest, kui uuritakse, kuidas keegi haigeks jäi, kuidas tal haigus kulges ja kuidas või keda haige nakatas.

Igal nädalal, kui mitte iga päev, annavad teadlased uut ja täpsustavat infot. Näiteks üks viimaseid analüüse näitab, et veel teadmata põhjusel haigestuvad lapsed koroonaviirusesse harva.

Selle teksti kirjutamise järel, mõne päeva möödudes on juba täpsustunud andmed ka selle kohta, et:

* peiteaeg on arvatavasti siiski pikem kui kaks nädalat ja

** on võimalik, et ka haigustunnusteta (need, kes viirusest nakatunud, kuid ei köhi ega tunne palavikku) inimesed on nakkusohtlikud.