

# OBSAH

---

<b>Reakcia na ochorenie COVID-19 – pandémia, ktorá sa vyskytuje raz za storočie? Bill Gates</b> .....	11
<b>ÚVOD</b> .....	17
Ako vám táto kniha pomôže .....	18
<b>1. KAPITOLA: ČISTÉ FAKTY</b> .....	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
<b>2. KAPITOLA: ČO SÚ PANDÉMIE A ČO SA DÁ OD NICH OČAKÁVAŤ?</b> .....	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 pandémií? .....	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 pandémií .....	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
Preťaženie zdravotníckeho systému .....	67
Ceny za lekárske ošetrovanie a poisťovacie položky môžu byť obrovské .....	67
Elektrina, voda, kanalizácia, odvoz odpadu a výpadky internetu .....	68
Môže sa to stať všetko naraz.....	71
<b>3. KAPITOLA: KARANTÉNA A IZOLÁCIA.....</b>	<b>73</b>
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
<b>4. KAPITOLA: LIEČEBNÉ POSTUPY V ČASE PANDÉMIE.....</b>	<b>89</b>
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
<b>5. KAPITOLA: AKO SA DOMA PRIPRAVIŤ NA PANDÉMIU .....</b>	<b>125</b>
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
<b>6. KAPITOLA: PRIPRAVENOSŤ KOMUNÍT .....</b>	<b>171</b>
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
<b>7. KAPITOLA: AKO BUDE VYZERAŤ BUDÚCNOSŤ? .....</b>	<b>195</b>
Postpandemický svet. ....	196
Poučenie z minulosti. ....	198
Osobná pripravenosť. ....	199
Ako zostať silným v najťažších časoch. ....	200
<b>ODKAZY .....</b>	<b>202</b>
<b>ÚPLNÝ ZOZNAM PANDEMICKÝCH ZÁSOB .....</b>	<b>204</b>