



**Mydlo,
voda**

a

**zdravý
rozum**

PODROBNÁ PRÍRUČKA
O VÍRUSOCH, BAKTÉRIÁCH,
PARAZIToch A CHOROBÁCH

Dr. BONNIE HENRY

Ljndeni

Ako poraziť
chrípku, angínu,
epidémie
a iné neduhy

Mydlo, voda a zdravý rozum

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

Dr. Bonnie Henry
Mydlo, voda a zdravý rozum – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.


ALBATROS MEDIA

Mydlo, voda a zdravý rozum

Dr. BONNIE HENRY

Mydlo, voda *a zdravý rozum*

PODROBNÁ PRÍRUČKA
O VÍRUSOCH, BAKTÉRIÁCH,
PARAZIToch A CHOROBÁCH

Ljndeni

Na pamiatku Dr. Sheely Basrurovej,
mojej školiteľky, priateľky a partnerky
v oblasti verejného zdravotníctva.
Veľmi mi chýbaš.

A môjmu školiteľovi Perrymu Kendalovi.

OBSAH

Úvod k novému vydaniu..... 11

MIKROORGANIZMY, S. R. O.

1. Dobré a zlé mikroorganizmy..... 21
2. Ľudia verzus mikroorganizmy 45

MIKROORGANIZMY V NAŠOM SVETE

3. Mikroorganizmy vo vzduchu..... 85
4. Mikroorganizmy v jedlách a nápojoch 117
5. Mikroorganizmy okolo nás 156
6. Mikroorganizmy na cestách 187

Desať najväčších mýtov a právd o patogénoch 231

Desať najúčinnějších spôsobov, ako zostať zdraví 235

Poznámky 236

Odporúčaná literatúra 250

Povolenia 257

Podakovanie 258

Register 260

O autorke 279

ÚVOD K NOVÉMU VYDANIU

V JÚNI 2003, uprostred epidémie SARS, som navštívila svoju sestru Dr. Bonnie Henryovú na 11. poschodí budovy verejného zdravotníctva v centre Toronta v Kanade, kde pod vedením výnimočnej, empatickej a impozantnej Dr. Sheely Basurovej viedla operačnú reakciu mesta. Takmer po dvadsiatich rokoch v duchu ešte vždy vidím istú scénu: sestra ma previedla bludiskom malých miestností a kancelárií do tichej zasadačky bez okien, kde sme na niekoľko minút zastali, aby sa naliehavo poradila s kolegami. Na chvíľu som zostala sama a moju pozornosť upútala protilahlá stena s bielou tabuľou. Celú ju pokrývali samolepiace papieriky rozličných farieb spojené tenkými neprerušeným čiernymi čiarami. Keď som hľadela na to zvláštne nádherné abstraktné dielo, pomaly som si uvedomila jeho význam: vyjadrovalo šírenie hroznej choroby a jednotlivé farby

predstavovali fázy jej vytrvalého postupu pavučinou ľudí, ktorých infikovala.

Dnes, v polovici marca 2020, sedím na slnku (jar napreduje, čerešne ešte kvitnú) za sestriným kuchynským stolom v Britskej Kolumbii v Kanade uprostred oveľa rozsiahlejšej, celosvetovej pandémie, ktorej úplnú podobu, rozsah a následky ešte nepoznáme. Každý deň sa však dozvedáme viac a usilujeme sa vstrebať a rozšíriť život zachraňujúce kúsky vedomostí skôr, ako nás zachváti neústupný počet prípadov choroby. Prenasleduje ma spomienka na dúhu papierikov na bielej tabuli, vyznačuje sa totiž desivou kombináciou abstraktného, presného a matematického s krehkým a osobným. Napadne mi, že práve teraz sa všetci nachádzame kdesi na tej bielej tabuli, na akomsi ešte neobjavenom mieste – na pomedzí chladne abstraktného a šokujúco osobného. Závisíme od hrstky ľudí, ktorá tento priestor dokáže efektívne opísať a prejsť ho pre nás, s nami a – dúfajme – aspoň krôčik pred nami.

Teraz, desať rokov po publikácii prvého vydania knihy *Mydlo, voda a zdravý rozum*, Dr. Bonnie Henryová patrí medzi najvplyvnejšie, najpokojejšie a najsúcitnejšie osobnosti, ktoré na tlačových konferenciách takmer denne (aspoň v čase písania tohto textu) sledujú strmú, závratnú krivku pandémie Covidu-19. Ukladla som jej niekoľko minút z takmer nesplniteľného časového plánu, aby som jej v súvislosti s týmto aktualizovaným vydaním knihy položila dve otázky.

LYNN HENRYOVÁ: Bonnie, obe sme už zažili aids, SARS, ebolu i epidémiu zapríčinenú podtypom H1N1 vírusu chrípky A, aby som spomenula aspoň zopár infekčných chorôb, ktoré ovplyvnili veľké populácie. A predsa dnes čelíme čomusi, čo nemá precedens, pokiaľ pamäť siaha, aspoň čo sa týka pandémiei. Myslíš si, že pandémia Covidu-19 je naozaj iná, a ak áno, prečo a v čom?

DR. BONNIE HENRYOVÁ: Ako vieš, už desiatky rokov skúmam prenos chorôb na štátnej aj medzinárodnej úrovni. Tvorila som súčasť mnohých verejnozdravotníckych výborov v Kanade i vo svete a zúčastnila som sa na nespočetnom množstve konferencií a zhromaždení. Zapojila som sa do modelovania infekčných chorôb a koncipovania početných reakcií a plánov, ktoré by sa realizovali pri prepuknutí rozličných ochorení. Budem však celkom úprimná: Nikdy – naozaj nikdy – som si nemyslela, že budem musieť urobiť to, čo robím teraz [teda vyhlásiť núdzový stav vo svojej provincii Britská Kolumbia s cieľom zvládnuť pandémiu Covidu-19].

Prečo je táto choroba iná? Je naozaj odlišná? Áno aj nie. Covid-19 sa do istej miery podobá aidsu a ebole, pokiaľ ide o strach, ktorý vyvoláva. Povedala by som však, že obavy o osobné telesné zdravie pri týchto chorobách pravdepodobne boli väčšie, najmä u ľudí, ktorí sa jednou z nich nakazili a prekonávali prvé fázy. Aids sa istý čas rovnal rozsudku smrti. Tento fakt, samozrejme, zapríčiňoval ďalšie hrozné a ničivé obavy presahujúce fyzickú rovinu. To isté trochu iným spôsobom platilo – a platí – pri ebole. Rozdiel medzi týmito dvoma chorobami však spočíva v spôsobe prenosu: nový koronavírus sa šíri kvapôčkami vo vzduchu, preto predstavuje oveľa väčšiu neznámu a vyvoláva v nás pocit, že nemáme individuálnu kontrolu nad tým, či s ním prideme do kontaktu. Voľným okom jeho dráhu nezbadáme a obmedzenia správania, ktoré môžeme uplatňovať, zahŕňajú nielen nás, ale celé komunity (momentálne to vidíme pri uzatváraní krajín a dodržiavaní spoločenského odstupu). Ak vieme, že ochorieť môžeme už pri čomsi takom základnom a nevyhnutnom, ako je dýchanie – na rozdiel od Covidu-19 to pri aidge a ebole neplatí –, nie div, že na nás dolieha strach.

Pri pohľade na SARS a chrípku si uvedomíme, že v istom ohľade Covid-19 nie je taký odlišný. Aj tieto choroby sa totiž šíria kvapôčkami vo vzduchu. Covid-19 sa však vyznačuje dokonalou

kombináciou vlastností: je oveľa infekčnejší ako SARS a smrteľnejší než chrípka. Ak k tomu pridáme to, že ešte nikdy sme neboli tak fyzicky prepojení ako teraz – globálna komunita v súčasnosti interaguje oveľa intenzívnejšie –, dospejeme k situácii, ktorú momentálne zažívame.

LYNN HENRYOVÁ: Od prvého vydania knihy *Mydlo, voda a zdravý rozum* prešlo už desať rokov. Vieme, že pri niektorých chorobách sa od roku 2009 dosiahol pokrok, preto sa určité informácie trochu zmenili. V istých oblastiach a pri daktorých chorobách sa zaznamenal neúspech, napríklad znepokojujúci vzostup prípadov tuberkulózy v niektorých lokalitách. Zmenila by si však niečo na základných radách a verejnozdravotníckych zásadách, ktoré uvádzaš v tejto knihe, alebo by si k nim čosi dodala? Pýtam sa to najmä vzhľadom na súčasnú situáciu, keď sa ľudia na celom svete izolujú v úsilí sploštiť krivku novej pandémie.

DR. BONNIE HENRYOVÁ: Možno to vyznie trochu čudne, no slová Dr. Williama Oslera pred vyše sto rokov naďalej platia, dokonca sú ešte relevantnejšie ako kedykoľvek predtým: „Najlepšími dezinfekčnými prostriedkami sú mydlo, voda a zdravý rozum.“ Základné pravidlá by som rozšírila alebo pozmenila takto:

- Umývajte si ruky (či už mydlom a vodou alebo alkoholovými dezinfekčnými prostriedkami).
- Pri kašľaní si zakrývajte ústa (podľa možnosti nie rukou, ale lakťom alebo papierovou vreckovkou).
- Nedotýkajte sa tváre, najmä úst, nosa a očí.
- Keď ste chorí, zdržiavajte sa doma a bokom od ostatných.

- V tomto období komunitného prenosu nákazy prísne dodržiavajte spoločenský odstup (najmenej dvojmetrová vzdialenosť od iných).

Pridala by som ešte jednu každodennú zásadu, ktorá skvalitňuje život – čosi, čo môžeme robiť všetci a v náročných chvíľach nás to nepochybne zachráni: prejavujme vlídnosť, uvedomelosť a súcit.

Lynn Henryová a Dr. Bonnie Henryová, marec 2020

„... čo sa učíme v čase nákazy: to, že na ľuďoch možno
obdivovať viac vecí, ako sa na nich dá odsudzovať.“

Albert Camus: *Mor*

„Ak to nedokážete vysvetliť jednoducho,
nerozumiete tomu dostatočne.“

Albert Einstein

MIKROORGANIZMY, S. R. O.

