



EGZEMPLARZ BEZPŁATNY - GRATIS EXEMPLAR

ZRZESZENIE ORGANIZACJI POLONIJNYCH W SZWECJI

KWARTALNIK

Nr 31 - 2020

POLOONIA **NOWA**



WYWIADY

**JAK PRACUJĄ W DOBIE
KORONAWIRUSA:**

LEKARZ

DENTYSTA

NAUKOWIEC

WETERYNARZ

PIEŁĘGNIARKA

PRZEDSIĘBIORCA

KONKURS: Koronawirus zmienił w moim życiu...

patrz strona 2

Okładka - Omslag:

Korona wirus/coronavirus

Zdjęcie - Foto: Domena publiczna Pixabay

Redaktor naczelny - Ansvarig utgivare:

Teresa Sygnarek
teresa.sygnarek@gmail.com

Opracowanie graficzne - Grafisk layout:

Teresa Sygnarek

Zespół redakcyjny - Redaktion:

Ewa Rivera, ewabydg@yahoo.se
Danuta Zasada, danutaz23@wp.pl
Andreas Henriksson, andreashenriksson56@gmail.com

Zamówienie ogłoszeń i prenumeraty:

Annonser och prenumeration:

kontakt@polonia-zop.eu

Kwartalnik w internecie - Tidningen på nätet:

www.polonia-zop.eu

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść i formę wywiadów, ogłoszeń i reklam.

Zastrzegamy sobie prawo do redagowania i skracania nadesłanych tekstów.

Nie odsyłamy nie zamówionych materiałów.

Projekt jest współfinansowany przez Stowarzyszenie „Wspólnota Polska” ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów w ramach zadania publicznego dotyczącego pomocy Polonii i Polakom za granicą.

Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.



Kwartalnik Polonia Nowa zarejestrowany jest w Urzędzie Patentowym, (Patent- och Registreringsverket, PRV).

W tym numerze / I detta nummer:

	str./sid.
Koronawirus zmienił nasze życie	4
Coronavirus har förändrat våra liv	5
Mały słownik pojęć związanych z wirusem	9
Lilla lexikon - virusbegrepp	
Akcja Polish Riders - Przyłbice ochronne	10
Skyddsvisirer	11
WYWIADY / INTERVJUER	
Naukowiec - Forskare	12-13
Lekarz psychoterapeuta - Läkare psykoterapeut	14
Weterynarz - Veterinär	15
Sprzedawczyni - Butikssäljare	16
Lekarz medycyny - Legitimerad läkare	17
Księgowa - Bokföringskonsult	18
Henryk lat 99 - Henrik 99 år	19
Pielęgniarka - Sjuksköterska	20-21
Lekarz dentysta - Tandläkare	22
Pracownik restauracji - Restauranganställd	23
Przedsiębiorca - Näringsidkare	24
Pielęgniarka - Sjuksköterska	25
Noc Walpurgii w dobie koronawirusa	26
Valborg under coronavirustiden	27

KONKURS

Pandemia koronawirusa wpływa na nasze codzienne życie. Praca, emocje, relacje, plany, codzienne czynności. Zmieniają się także nasze zwyczaje i nawyki. Z czegoś musieliśmy zrezygnować, coś nowego musieliśmy wprowadzić.

Weź udział w konkursie „Koronawirus zmienił w moim życiu” i napisz do redakcji

kontakt@polonia-zop.eu

Trzy najlepsze wypowiedzi redakcja nagrodzi wartościowymi książkami i publikacją w następnym numerze kwartalnika oraz na portalu relacje.se.

Maks 300 słów (dla porównania: 1/2 do 3/4 strony czcionką 12 pkt).

Termin nadsyłania: do 15 września br.

ZAPRASZAMY!



TERESA SYGNAREK

Prezes

Zrzeszenia Organizacji
Polonijnych w Szwecji

DRODZY CZYTELNICY

Żyjemy w dobie globalnej pandemii i nasze życie zmieniło się dla większości z nas. Naukowcy i lekarze ostrzegają, że nasze zmagania z wirusem będą długotrwałe.

Część naszego życia przeniosła się do sieci, wiele naszych czynności wykonujemy zdalnie: pracę zawodową, zakupy i kontakty ze znajomymi.

Koronawirus zmieni nasze społeczeństwo, na dobre i na złe, ale już teraz dał nam pewien rodzaj globalnej wspólnoty. Wspólnota izolacji, strachu, nadziei, niepewności, gniewu i zagrożenia zarówno zdrowotnego, jak i ekonomicznego.

Każdy z nas znalazł się w nowej rzeczywistości i nasze odbieranie tej rzeczywistości też jest różne. Dlatego spytaliśmy przedstawicieli różnych zawodów jak sobie radzą w dobie pandemii.

A jak Wy sobie radzicie, czy i jak zmieni się nasze życie w przyszłości? Weźcie udział w naszym konkursie lub piszcie do nas na adres kontakt@polonia-zop.eu. Ten temat jeszcze długo będzie aktualny.

Z pozdrowieniami

TERESA SYGNAREK

BÄSTA LÄSARE

Vi lever i en tid av en global pandemi och våra liv har förändrats för de flesta av oss. Forskare och läkare varnar för att vår kamp mot viruset kommer att vara långvarig.

En del av våra liv har flyttats till nätet, vi utför många av våra uppgifter på distans: yrkesarbete, shopping och kontakter med våra vänner.

Coronavirus kommer, på gott och ont, att förändra vårt samhälle men har redan gett oss någon form av en global gemenskap. En gemenskap av isolering, rädsla, hopp, osäkerhet, ilska och hot, både ivad gäller hälsoaspekter och de ekonomiska.

Var och en av oss befinner sig i en ny verklighet och vår uppfattning om denna verklighet är också annorlunda. Det är därför vi frågade företrädare för olika yrken hur de hade det i en tid av pandemi.

Och hur har ni det, kommer våra liv att förändras i framtiden och i så fall hur? Skriv till oss till adressen kontakt@polonia-zop.eu. Detta ämne kommer att vara relevant under en lång tid framöver.

Med vänliga hälsningar

TERESA SYGNAREK

Koronawirus zmienił nasze życie

Od grudnia ubiegłego roku wiedzieliśmy, że w Chinach pojawił się jakiś nowy wirus. Od marca zaczęliśmy na poważnie podchodzić do tego tematu.

ZALECENIA NIE NAKAZY

Walka Szwecji z koronawirusem, od samego początku odbiegała od standardów przyjętych w innych krajach. Początkowo dozwolona ilość zgromadzeń przewidywała maksymalnie 500 osób, potem zmniejszono tę ilość do 50 osób. Uniwersytety i ostatnie roczniki szkolne przeszły na nauczanie zdalne, nie wolno było odwiedzać osób starszych, osobom po siedemdziesiątce zalecano dobrowolną kwarantannę domową a samoizolację osobom z objawami. Zalecano także pracę z domu i ograniczenie podróży i niepotrzebnych kontaktów oraz zachowanie odległości pomiędzy ludźmi. Sklepy wprowadziły oznaczenia „zachowaj dystans” przed kasami, a same kasy zostały zaopatrzone w ochronne osłony z pleksi.

I na tym koniec. Przedszkola i szkoły podstawowe nie zostały zamknięte, jako że rząd wyszedł z założenia, że to uniemożliwiłoby rodzicom, którzy są lekarzami, pielęgniarkami i pełniącymi inne ważne funkcje w społeczeństwie wykonywanie pracy, która w danej sytuacji jest niezbędna.

Natomiast pod koniec marca weszła w życie nowa ustawa (nowelizacja ustawy o chorobach zakaźnych), która daje rządowi prawo do podjęcia decyzji o tymczasowym zamknięciu przedszkoli, szkół i świetlic w przypadku zaostrzenia się sytuacji związanej z koronawirusem.

Warto dodać, że nie zostały zamknięte parki i lasy, lecz na odwrót – zachęcano do przebywania na świeżym powietrzu, oczywiście stosując się do ogólnych zaleceń, takich jak zachowanie dystansu. Czyli Szwecja, w przeciwieństwie do innych krajów, od początku walczyła z epidemią w dużej mierze na zasadzie dobrowolnych ograniczeń i zastosowania się do przekazywanych zaleceń.

SAMOTNA SZWEDZKA DROGA

Tutaj trzeba przypomnieć o odmienności szwedzkiego ustroju państwowego, którego urzędy są w zasadzie niezależne od rządu. Rząd może jedynie mianować szefów urzędów i ustalać wytyczne dla np. urzędu podatkowego, transportu czy szkolnictwa. Urzędy są niezależne i prowadzą swoją działalność na podstawie ustaw, a ministrowie nie mają prawa do ingerowania w konkretne działania tych urzędów. Ma to oczywiście swoje pozytywne i negatywne aspekty, ale w obecnej sytuacji warty docenienia jest fakt, że partie rządzące i opozycyjne potrafiły się porozumieć odnośnie rezolucji w sprawie przekazania decyzji w okresie pandemii ekspertom z Urzędu Zdrowia Publicznego (Folkhälsomyndigheten). I to właśnie przedstawiciele Urzędu Zdrowia Publicznego, Urzędu ds. ochrony społeczeństwa (Myndigheten



för samhällsskydd och beredskap) i Zarządu Społecznego (Socialstyrelsen) informują społeczeństwo podczas codziennych spotkań prasowych o sytuacji w związku z epidemią. Urzędy apelują i zalecają jak dobrowolnie unikać zagrożeń i informują o skutkach braku ostrożności, wierząc, że jest to właściwy sposób. Trzeba przyznać, że większość społeczeństwa stosuje się do tych zaleceń, a sondaże wykazały, że ta większość deklaruje zaufanie do rządu i Urzędu Zdrowia. Jest to typowe dla Szwecji wzajemne zaufanie obywateli i państwa.

Naukowcy spierają się odnośnie właściwości zastosowanych przedsięwzięć i przepowiadają, że dojdzie do sytuacji kiedy decyzje o wyborze leczenia będą musiały być podejmowane z uwzględnieniem wieku.

Jak dotychczas szwedzka służba zdrowia staje na wysokości zadania pomimo trudności w zaopatrzeniu w sprzęt ochronny. Statystyczne prognozy przewidują, że szczyt epidemii wystąpi na początku maja i wtedy może zabraknąć miejsc na oddziałach intensywnej opieki. Dlatego już teraz podwojono ilość miejsc na OIOM-ach, a w Sztokholmie i Göteborgu organizowane są tymczasowe punkty szpitalne.

Czy ta droga była właściwa, pokaże historia. Jedno jest pewne, że szwedzka gospodarka nie ucierpi w tak dużym stopniu jak w krajach, gdzie zastosowano tzw. lockdown.

BOHATER NARODOWY CZY SZALENIEC

Oficjalną twarzą szwedzkiej walki z epidemią korona wirusa jest państwowy epidemiolog z Urzędu Zdrowia Publicznego, Anders Tegnell, pełniący tę funkcję od 2013 roku. Jest lekarzem, posiada stopień doktora (PhD) w zakresie nauk medycznych oraz magistra zdrowia publicznego i epidemiologii. W różnych okresach pracował za granicą, m.in. dla WHO – Światowej Organizacji

Zdrowia w Laosie i w Zaire (dzisiejsze Kongo/Kinshasa) podczas epidemii eboli, gorączki krwotocznej. Tegnell jest widoczny w mediach codziennie podczas konferencji prasowych lub w programach telewizyjnych.

Zarzuty, z którymi spotyka się oficjalnie ze strony mediów dotyczą przede wszystkim informacji, które podawał i które po krótkim czasie musiał dementować.

Kontrowersyjne są także jego wypowiedzi odnośnie odporności stadnej. Z jego wypowiedzi wynika, że Urząd Zdrowia Publicznego ma nadzieję na osiągnięcie odporności stadnej, ale równocześnie zaprzecza jakoby to miało być zaplanowaną strategią ze strony Szwecji, aby świadomie dążyć do osiągnięcia odporności stadnej. Dlatego jego wypowiedzi mogą być niezrozumiałe lub łatwe do fałszywego zinterpretowania dla przeciętnego obywatela. Są często ogólnikowe i zawierają takie pojęcia jak: najprawdopodobniej, w oparciu o źródła z innych krajów, nie jest potwierdzone itp.

W internecie została utworzona specjalna strona tegnellcit.se, gdzie można śledzić wypowiedzi Tegnella od 16 stycznia, kiedy na pytanie postawione przez dziennikarza z radia szwedzkiego: *I nie ma żadnego powodu, żeby ludzie, którzy będą podróżować do tych regionów (red. dotyczy Chin) wzięli pod uwagę coś konkretnego?* odpowiedział Tegnell: *Nie, nie uważam tak. Jak zwykle powinno się zachować higienę rąk i tym podobne, ale wszystko przemawia za tym, że tym razem udało się zlikwidować źródło infekcji w tych regionach Chin.*

Źródło: <https://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=1650&artikel=7385928>



Anders Tegnell, epidemiolog państwowy (źródło: Wikipedia)

1 lutego dziennikarz szwedzkiej gazety Aftonbladet, na stwierdzenie Światowej Organizacji Zdrowia WHO, że wirus stanowi międzynarodowy stan klęski zdrowotnej, otrzymał taką odpowiedź od Tegnella: *Moim przeświadczeniem jest, że to będzie podobne do zwykłej grypy pod względem niebezpieczeństwa i trwałości.*

Źródło: <https://www.aftonbladet.se/nyheter/a/jd72Mb/corona-kan-sla-ut-vanliga-influensan>

Coronavirus har förändrat våra liv

Sedan december förra året visste vi att ett nytt virus hade dykt upp i Kina. Från mars i år började vi ta detta ämne på allvar.

INGA FÖRBUD UTAN REKOMMENDATIONER

Sveriges kamp mot coronavirus har från början varit långt ifrån de standarder som har antagits i andra länder. Ursprungligen var antalet tillåtna möten upp till maximalt 500 personer, sedan minskades antalet till 50 personer. Universitet och gymnasier har gått över till e-lärande, äldre fick inte besökas, personer äldre än 70 år rekommenderades frivillig hemkarantän samt självisolering för personer med symtom. Det rekommenderades också att arbeta hemifrån, minska resandet och onödiga kontakter, samt att hålla avstånd mellan människor. Butiker introducerade märket "håll avstånd" framför kassorna och själva kassorna blev utrustade med plexiskydd.

Och det var det hela. Förskolor och grundskolor stängdes inte eftersom regeringen antog att detta skulle förhindra föräldrar som är läkare, sjuksköterskor och andra som har viktiga funktioner i samhället från att utföra arbete som är nödvändigt i rådande situation.

I slutet av mars trädde emellertid en ny lag (ändring i lagen om infektionssjukdomar) i kraft, som ger regeringen rätt att tillfälligt stänga förskolor, skolor och fritidshem i händelse av att situationen förvärras. Det är värt att tillägga att parker och skogar aldrig blev stängda, tvärtom - folk uppmuntrades att vistas utomhus, naturligtvis med beaktandet av allmänna rekommendationer som t ex att hålla avstånd.

Så till skillnad från andra länder bekämpade Sverige från början epidemin till stor del på grund av frivilliga begränsningar och efterlevnad av rekommendationerna.

DEN SVENSKA ENSAMMA VÄGEN

Här är det nödvändigt att komma ihåg skillnaden i det svenska statliga systemet, vars myndigheter i princip är oberoende från regeringen. Regeringen kan bara utse chefer för statliga myndigheter och fastställa riktlinjer för t ex skatteväsendet, transport eller utbildning. Kontoren är oberoende och bedriver sin verksamhet på grundval av lagar, och ministrarna har ingen rätt att blanda sig in i dessa kontor. Detta har naturligtvis sina positiva och negativa aspekter, men i nuläget det som är värt att beundra är att regerings- och oppositionspartierna kunde enas om en resolution om att under pandemin överföra beslutsrätten till experter från Folkhälsomyndigheten. Och det är företrädarna för Folkhälsomyndigheten, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap och Socialstyrelsen som informerar allmänheten under dagliga pressmöten om situationen i samband med epidemin. Myndigheterna uppmanar och rekommenderar hur

Nic dziwnego, że na Tegnella wylewa się fala krytyki, a nawet hejtu. Różne grupy w mediach społecznościowych takich jak Facebook czy Twitter określają Tegnella jako szaleńca i zarzucają mu brak kompetencji, a nawet wręcz stosowanie strategii zagłady narodu. Z drugiej strony badania opinii publicznej pokazują, że zdecydowana większość społeczeństwa ma duże zaufanie do zarówno Urzędu Zdrowia Publicznego, jak i Andersa Tegnella. W sprzedaży są T-shirty z wizerunkiem Tegnella i napisem „Myj ręce”. Pojawiła się także w internecie prywatna inicjatywa, aby dzień urodzin Tegnella ustanowić dniem święta narodowego...



Z kolei w połowie maja zostało złożone doniesienie do policji przeciwko Andersowi Tegnellowi, w którym oskarżany jest jako odpowiedzialny za śmierć starszych osób na skutek zakażenia koronawirusem ponieważ nie zalecał stosowania ochrony na usta lub tzw. ochrony FFP3 dla personelu pracującego w ośrodkach dla osób starszych.

No cóż, przyszłość pokaże kto miał rację, i która strategia walki z koronawirusem była słuszna.



24 maja odbył się w Sztokholmie protest przeciwko strategii walki z koronawirusem. / 24 maj ägde rum en protest i Stockholm mot strategin i kampen mot coronaviruspandemin.

LOCKDOWN - WŁAŚCIWA STRATEGIA?

Przedsięwzięcia mające na celu powstrzymanie koronawirusa są ważne ale stanowią także poważne wyzwanie. Kwarantanna i izolacja może być zagrożeniem dla stanu psychicznego osób, które zmagają się z problemami egzystencjalnymi takimi jak lęk, samotność i myśli samobójcze. Jeśli uda się zapobiec zgonom z powodu koronawirusa, ale jednocześnie nastąpi wzrost statystyk samobójczych, trudno będzie nazwać krajową strategię sukcesem.

Zalecenia psychologów dla osób przebywających w dobrowolnej lub przymusowej kwarantannie to zachowanie rutynowych, dotychczasowych czynności: wstawać o regularnej porze, jeść śniadanie, obiad, kolację, ubrać się, zrobić makijaż i być aktywnym. W przypadku pogorszenia się nastroju, dzwonić na numer alarmowy i szukać pomocy.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ostrzega: czeka nas fala chorób psychicznych. Niektóre grupy ryzyka zostały określone w raporcie WHO. Przede wszystkim osoby leczone na Covid-19, pracownicy służby zdrowia i osoby starsze o słabym zdrowiu żyją - ce od miesięcy w izolacji.

OSOBY STARSZE W GRUPIE RYZYKA

W 2019 roku w domach opieki dla osób starszych mieszkało 82 tysiące osób (według statystyki Urzędu ds. socjalnych, Socialstyrelsen), a przeszło 160 tysięcy osób starszych korzysta z pomocy dochodzącej opieki społecznościowej.



Urząd Ochrony Zdrowia poinformował na konferencji prasowej 17 kwietnia br., że 1/3 ilości zgonów dotyczy osób starszych w domach opieki. Dane nie są dokładne ponieważ nie wszystkie osoby, które zmarły w domach opieki były testowane na obecność wirusa. Trudno także porównywać dane statystyczne w różnych krajach, jako że zgłaszanie zgonów spowodowanych wirusem opiera się w wielu krajach na zgonach, które miały miejsce w szpitalach. Oznacza to, że wiele osób, które umierają w domach opieki dla osób starszych w innych krajach, brakuje w statystykach.

Wielu seniorom w domach opieki zamiast leczenia Covid-19 podawana jest morfina, która hamuje oddychanie – podał 19 maja dziennik “Dagens Nyheter”, co zostało opisane 20 maja przez Polską Agencję Prasową.

c.d. str 8

man ska undvika risker på frivillig basis i tron att detta är det rätta sättet.

Det måste erkännas att majoriteten av befolkningen följer dessa rekommendationer, och undersökningar har visat att majoriteten deklarerar sitt förtroende för regeringen och Folkhälsomyndigheten. Detta är typiskt för Sverige – ett ömsesidigt förtroende mellan medborgare och staten.

Forskare dividerar angående de åtgärder som används och förutspår att det kommer att finnas en situation då beslut om val av sjukvård måste fattas baserat på ålder.

Hittills har den svenska hälso- och sjukvården klarat utmaningar trots vissa svårigheter att leverera skyddsutrustning. Statistiska prognoser förutspår att toppen av epidemin kommer att inträffa i början av maj och att det kanske inte ska finnas tillräckligt med platser på intensivvården. Därför har antalet IVA-platser redan fördubblats och tillfälliga sjukhus organiserats i Stockholm och Göteborg.

Historien kommer att visa huruvida denna väg var korrekt. En sak är säker, att den svenska ekonomin inte kommer att drabbas lika hårt som i länder där så kallade lockdown har tillämpats.

NATIONELL HJÄLTE ELLER GALNING

Det officiella ansiktet för den svenska kampen mot coronavirus är Anders Tegnell, den statliga epidemiologen från Folkhälsomyndigheten som har haft denna tjänst sedan 2013. Han är läkare, har en doktorsexamen i medicinska vetenskaper och en magisterexamen i folkhälsa och epidemiologi. Vid olika tidpunkter arbetade han utomlands, inklusive för Världshälsoorganisationen i Laos och i Zaire (dagens Kongo/Kinshasa) under ebola-epidemin, sk blödarfeber. Tegnell syns i media varje dag under presskonferenser eller i TV-program.

Anklagelserna som riktas mot honom från olika medier avser främst den information han gav vid tidigare tillfällen och som han var tvungen att dementera efter kort tid. Hans uttalanden om flockimmunitet är också kontroversiella. Han säger att Folkhälsomyndigheten hoppas kunna uppnå flockimmunitet, men förnekar samtidigt att det skulle vara en planerad strategi från Sveriges sida att medvetet sträva efter att uppnå denna immunitet.

Därför kan hans uttalanden vara svåra att begripliga eller lätta att misstolka för den genomsnittliga medborgaren. De är ofta vaga och innehåller begrepp som: troligtvis, baserat på källor från andra länder, ej bekräftat, etc.

En speciell webbplats - tegnellcit.se - har skapats på internet, där man kan följa Tegnells officiella uttalanden från och med den 16 januari när frågan ställdes av en svensk radioreporter: – Och finns det någon anledning för människor som ska resa i de här områdena (red. Kina) att tänka på något särskilt?

Tegnell svarade: – Nej, det tycker jag inte. Det är ju som alltid att man ska vara noga med handhygien och sådant men allting talar väl för att man har lyckats bli av med källan till infektionen just den här gången i de här delarna av Kina också.

Källa: <https://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=1650&artikel=7385928>

Den 1 februari, en journalist från den svenska tidningen Aftonbladet, citerade ett uttalande från Världshälsoorganisationen som meddelade att viruset utgör ett internationellt hälsoödläge och fick ett svar från Tegnell: – *Min känsla är att det här kommer att ligga nära en vanlig influensa i farlighet och varaktighet. Det är svårt att jämföra eftersom vi inte vet hur länge det här kommer att hålla på, men en normal influensasäsong varar cirka åtta till tio veckor.*

Källa: <https://www.aftonbladet.se/nyheter/a/jd72Mb/corona-kan-sla-ut-vanliga-influensan>

Det är inte konstigt att en våg av kritik och till och med hat sköljs över Tegnell. Olika grupper i sociala medier som Facebook eller Twitter definierar Tegnell som en galning och anklagar honom för bristande kompetens och till och med för folkmord. Å andra sidan visar opinionsundersökningar att den stora majoriteten av befolkningen har stort förtroende för både Folkhälsomyndigheten och Anders Tegnell.

Det finns T-shirts att köpa med Tegnells ansikte och texten "Tvätta händerna". Ett privat initiativ har också dykt upp på internet med förslag att göra Tegnells födelsedag till en nationaldag ...

I mitten av maj gjordes en polisanmälan mot Anders Tegnell, där han anklagas som ansvarig för döden av äldre till följd av coronavirusinfektion eftersom han inte rekommenderade att använda munskydd eller sk FFP3-skydd för personal som arbetar på äldreboenden.

Tja, framtiden kommer att visa vem som hade rätt och vilken strategi att bekämpa coronavirus som var rätt.

ÄLDRE INOM RISKGRUPPEN

År 2019 bodde 82 000 personer på äldreboenden (enligt Socialstyrelsens statistik) och fler än 160 000 äldre hade hemtjänst.

Folkhälsomyndigheten informerade på en presskonferens den 17 april att 1/3 av dödsfallen till följd av coronavirus gäller äldre på äldreboenden. Uppgifterna är inte korrekta eftersom inte alla som dog på vårdhem testades för viruset. Det är också svårt att jämföra statistik från olika länder, eftersom rapporteringen av virusrelaterade dödsfall i många länder är baserad på dödsfall som har inträffat på sjukhus. Det betyder att många människor som dör på vårdhem för äldre i andra länder saknas i statistiken.

Många äldre på äldreboenden i stället för Covid-19-behandling får morfin, vilket hämmar andningen - berättade "Dagens Nyheter" den 19 maj, vilket också beskrevs den 20 maj av den polska pressbyrå PAP.

Enligt geriatrikprofessorn Yngve Gustafson, bör den grundläggande behandlingen

när det gäller Covid-19 bestå av droppar med näringsämnen, administrering av antikoagulationsmedel, syrgas och antibiotika för att eliminera sekundär bakteriell lunginflammation. - "I stället får många äldre personer med lunginflammation rutinmässigt morfin och midazolam, vilket hämmar andningen. Detta är aktiv eutanasi, om inte värre", säger Yngve Gustafson.

"Dagens Nyheter" berättar om 81-åriga Jan Andersson som smit-

Mały słownik - pojęcia związane z wirusem

Lilla lexikon - virusbegrepp



Covid-19

Nazwa choroby spowodowanej koronawirusem. Covid-19 to skrót od nazwy coronavirus disease 2019.

SARS – CoV-2

Nazwa wirusa, którym można się zarazić i który potem może wywołać covid-19.

Grupa podwyższonego ryzyka

Grupa osób, dla których covid-19 oznacza znaczne zagrożenie zdrowotne, jak np dla osób starszych i z chorobami płuc.

Dystans społeczny

Działania pozamedyczne, które mają spowolnić rozprzestrzenianie się chorób zakaźnych w populacji. Im mniej osób ma kontakt ze sobą, tym mniejsze ryzyko rozprzestrzeniania się infekcji.

Zakażenie kropelkowe

Oznacza, że infekcja pochodzi z kropelek (aerozoli) wydzieliny z kichania lub kaszlu, które docierają do kogoś w pobliżu.

Rozprzestrzenianie społeczne

Oznacza to, że infekcja jest szeroko rozpowszechniona w społeczeństwie, a nie tylko wśród osób, które odwiedziły obszary wysokiego ryzyka.

Odporność stadna

Odporność stadna lub odporność grupowa jest formą pośredniej ochrony przed chorobami zakaźnymi, która występuje, gdy znaczna część populacji rozwinęła odporność na chorobę, a tym samym chroni również osoby, które nie uzyskały odporności.

Współczynnik R

Liczba R reprezentuje rozmnażanie i wskazuje, ile osób każda zarażona osoba z kolei infekuje.

Jeśli współczynnik R wynosi 1, oznacza to, że każda osoba zarażona rozprzestrzenia infekcję na kolejną jedną osobę.

Covid-19

Namnet på sjukdomen som coronavirus orsakar. Covid-19 står för coronavirus disease 2019.

SARS – CoV-2

Namnet på själva viruset man kan smittas av, som sedan kan göra att sjukdomen covid-19 bryter ut.

Riskgrupp

En grupp människor för vilka covid-19 utgör en väsentlig hälsorisk, som t ex äldre och lungsjuka.

Social distansering

Icke medicinsk handling som ska sakta ner smittspridning av infektionssjukdomar hos en befolkning. Ju färre personer man har kontakt med, desto lägre blir risken för smittspridning.

Droppsmitta

Innebär att smittan kommer av vätskedroppar ur nysningar eller hostningar som når någon i närheten.

Samhällsspridning

Det betyder att smittan finns spridd i samhället, och inte bara hos de som besökt högriskområden.

Flockimmunitet

Flockimmunitet, eller gruppimmunitet är ett indirekt skydd mot smittsamma sjukdomar som uppstår när en stor andel av en population har utvecklat immunitet mot en sjukdom och därigenom skyddar även icke-immuna individer.

R-tal

R-talet står för reproduktionstalet och anger hur många personer varje smittad person smittar i sin tur. Om R-talet är 1 betyder det att varje smittsam person sprider smittan vidare till en person.



Akcja Przyłbice ochronne

Polish Riders Stockholm w walce z koronawirusem



Klub motocyklowy Polish Riders nie jest tylko zwykłym klubem motocyklowym. Społeczne zaangażowanie Ridersów nie dziwi nikogo wśród szwedzkiej Polonii. Niejeden raz pokazali, że ich udział w Klubie to nie tylko jazda ich wspaniałymi maszynami, ale przede wszystkim styl życia, system wartości i stosunek do polskiej tożsamości.

Od wielu lat członkowie angażują się w charytatywną działalność na rzecz polskich domów dziecka i domów starców. Biorą udział w akcjach Wielkiej Orkiestry

Świątecznej Pomocy, m.in. przeznaczając cenne przedmioty na aukcje WOŚPu.

Z wielką pompą, na swoich wspaniałych maszynach eskortowali polskich strażaków w ich drodze powrotnej do Polski po akcji gaszenia szwedzkich pożarów.

Teraz Polish Riders wraz ze swoim nowo założonym portalem „Informator Polonijny” organizują akcję „Przyłbice Ochronne” dla tych, którzy pracują lub pomagają na pierwszej linii walki z koronawirusem.





Paweł Ratajczyk

alias Łysy, prezes Klubu Polish Riders

POLONIA NOWA: Wiemy już, że robicie wiele dobrego, ale akurat ten pomysł, aby produkować przyłbice ochronne – jak powstał?

PAWEŁ RATAJCZYK: Żona jednego z członków Polish Riders Stockholm pracuje jako pielęgniarka i na samym początku pandemii były braki w wyposażeniu ochronnym personelu, który opiekował się zarażonymi koronawirusem. Zdecydowała więc, że trzeba się zająć produkcją prostych przyłbic ochronnych dla jej personelu, za który jest odpowiedzialna. Po wyprodukowaniu przyłbic dla placówki w której pracuje, postanowiliśmy produkować przyłbice dla innych ludzi którzy potrzebują ochrony tu na terenie Szwecji i w Polsce.

PN: Drukujecie te przyłbice na drukarkach 3D, a wiadomo, że nie są to tanie urządzenia. Kto sfinansował tę inwestycję i skąd bierzecie materiał do wydruku?

PR: Inwestycje sfinansowała żona jednego z członków Polish Riders Stockholm, a materiał i transport do Polski finansuje Polish Riders Stockholm.

Samą produkcją i informacją na temat całej akcji zajmuje się właściciel Informatora Polonijnego, nowego portalu stworzonego przez członka Polish Riders Stockholm.

PN: Dla kogo produkujecie przyłbice i jakie reguły obowiązują w kwestii zamówień?

PR: Tu w Sztokholmie zasadniczo rozdajemy bezpośrednio dla ludzi, którzy pracują w służbie zdrowia. Teraz dostaliśmy zapytanie o przyłbice z Malmö, ale większość wysyłamy do Polski w rejony, gdzie dotychczas wysyłaliśmy paczki dla osób potrzebujących pomocy. Po prostu, jak ktoś nam zgłasza, że potrzebuje, to dostaje.

Zainteresowanych zapraszamy na portal informatopolonijny.se, gdzie jest informacja jak można zamawiać przyłbice.

PN: Jak już powiedzieliśmy wcześniej, nie dziwi nas Wasza kolejna akcja bo poznaliśmy Ridersów jako ludzi o wielkich sercach, tak więc „chapeau bas” czyli „czapka z głowy”!

Polish Riders Stockholm jest organizacją członkowską Zrzeszenia Organizacji Polonijnych w Szwecji. Pisaliśmy o Klubie w naszej gazecie Polonia Nowa m.in. w numerach:

2-2011, Zmotoryzowana husaria czyli Polish Riders
<http://www.polonia-zop.eu/wp-content/uploads/Polonia%20Nowa%20Nr%202.pdf>

13-2013, WOŚP w Sztokholmie
<http://www.polonia-zop.eu/wp-content/uploads/2014/04/Polonia-Nowa-nr-13-till-hemsidan.pdf>

15- 2015, Historia jednego motocykla
<http://www.polonia-zop.eu/wp-content/uploads/2015/09/Polonia-Nowa-nr-15-hemsida.pdf>

25-2019, Zrzeszenie żegnało strażaków
<http://www.polonia-zop.eu/wp-content/uploads/2019/01/PoloniaNowa25.pdf>

Skyddsvisirer

Polish Riders Stockholm i kampen mot koronaviruset

MC klubben Polish Riders Stockholm är inte bara en vanlig motorcykelklubb. Klubbmedlemmarnas sociala engagemang överraskar inte längre någon bland polacker i Sverige. De har visat mer än en gång att deras deltagande i klubben betyder inte bara att köra motorcykel, utan framför allt är det deras livsstil, värdesystem och attityd till polsk identitet. Under många år har medlemmar varit delaktiga i välgörenhetsaktiviteter för polska barnhem och ålderdomshem. De deltar i aktiviteterna i Polens största välgörenhetsgalaoch skänker värdefulla föremål till galans auktioner. Nu organiserar Polish Riders tillsammans med sin nybyggda portal "Informator Polonijny" en kampanjen "Skyddsvisirer" för dem som arbetar inom sjukvården eller hjälper till i kampen mot koronavirus.



Vi pratar med Paweł Ratajczyk, ordförande för Polish Riders Stockholm

POLONIA NOWA: Vi vet redan att ni har mycket bra aktiviteter, men den här idén att tillverka skyddsvisirer – hur kom den till?

PAWEŁ RATAJCZYK: Hustrun till en av medlemmarna i Polish Riders Stockholm arbetar som sjuksköterska och i början av pandemin var det brister i skyddsutrustningen för personalen som tog hand om de som var infekterade med koronavirus. Så hon bestämde sig för att det var nödvändigt att hjälpa till med tillverkningen av enkla skyddsvisirer för den personal, som hon ansvarar för. Efter att ha tillverkat visirer till anläggningen där vi arbetar, beslutade vi att fortsätta tillverningen för andra människor som behöver skydd, här i Sverige och i Polen.

PN: Ni printar ut dessa visire på 3D skrivare som inte är någon billig utrustning. Vem finansierade investeringen och var får ni tag på material?

PR: Investeringen finansierades av hustru till en av medlemmarna i Polish Riders Stockholm och materialet och transporten till Polen finansieras av Polish Riders Stockholm. Ägaren till portalen Informator Polonijny, skapad av en medlem av Polish Riders Stockholm, hanterar produktion och information.

PN: Till vem tillverka ni visirerna och vilka beställningsregler har ni?

PR: Här i Stockholm delar vi ut direkt till människor som arbetar inom sjukvården. Nu har vi fått en beställning från Malmö, men vi skickar det mesta till Polen till de regioner där vi tidigare hjälpte människor. Det räcker att någon anmäler sitt behov till oss, så får man det. Om någon är intresserad, besök: informatopolonijny.se, där kan man hitta information om hur man beställer.

PN: Som vi sagt innan, är vi inte förvånade över er välgörenhets verksamhet eftersom vi har lärt känna medlemmarna i Polish Riders Stockholm som människor med öppna hjärtan, så „chapeau bas” dvs „hatten av”!



Piotr Jędrasik

pracownik naukowy



Dla Polonii Nowej wywiadu udzielił Piotr Jędrasik – polski inżynier, pracownik naukowy na Politechnice Chalmers w Göteborgu.

POLONIA NOWA: Jak długo jesteś już poza Krajem i czym się zajmujesz w Szwecji?

PIOTR JĘDRASIK: Mieszkam w Szwecji od 22 lat i przez cały ten czas pracuję zajmując stanowisko naukowca w dziedzinie mikro- i nano-fabrykacji. W mojej pracy poszukuję, wdrażam i udoskonalam metody wytwarzania coraz mniejszych i coraz bardziej skomplikowanych systemów, na które zapotrzebowanie mają biolodzy, chemicy i wreszcie fizycy pracujący ze zjawiskami obserwowanymi w rozmiarach nanometrycznych.

PN: Czy pandemia wpłynęła na Twoje funkcjonowanie w obszarze zawodowym?

PJ: Jeśli chodzi o przekazywanie wiedzy studentom poprzez wykłady, konsultacje i prezentacje - zmieniło się dużo. Przekaz taki odbywa się w formacie elektronicznym poprzez komunikatory typu Zoom. Również sytuacje, takie jak obrony prac magisterskich, licencjackich czy doktorskich odbywają się wirtualnie.

W moim przypadku, kiedy to wprowadzam młodych adeptów w zagadnienia nanofizyki doświadczalnej, nie jest to, poza wykładami, możliwe do przeprowadzenia. Zwłaszcza, że moimi studentami są studenci doktoranci ostatnich lat, i w większości przypadków mam do czynienia z podejściem indywidualnym.

Ich badania w głównej mierze mają charakter eksperymentalny i odbywają się na ogół w specjalnie do tego przystosowanym, tak zwanym clean-room. W takiej sytuacji nie ma już możliwości spotykania się z nimi w formie wirtualnej.

PN: Jak sobie zatem radzicie?

PJ: Na szczęście ratuje nas fakt, że znajdujemy się w środowisku, w którym w sposób ciągły odbywa się oczyszczanie powietrza za pomocą filtrów HEPA, co powoduje, że szanse na to, że pojawi się i utrzyma się tam wirus, są minimalne. Jesteśmy też ubrani w specjalne ubrania i maski, co chroni nas przed zakażeniem poprzez bliskie przebywanie z drugą osobą. Korzystając z okazji, zapraszam

wszystkich zainteresowanych do odwiedzin naszego laboratorium w Departamencie MC2 na Politechnice Chalmers w Göteborgu.

PN: Jak sądzisz – jak długo ta sytuacja pandemiczna będzie trwała?

PJ: Trudno jest jednoznacznie ocenić jak długo ta sytuacja będzie się utrzymywała w Szwecji. Jest wiele czynników, które są nieznane, szczególnie jeżeli chodzi o umięjętności tego wirusa.

Również, bardzo duży wpływ będzie miała na to metoda postępowania władz Szwecji mająca na celu wygaszenie epidemii.

Jest wiele ciekawych opracowań naukowych na ten temat. Polecam

bardzo interesujący artykuł* naukowców z Uniwersytetu Umeå, którzy już w początkach kwietnia wykonali bardzo rzetelną pracę.

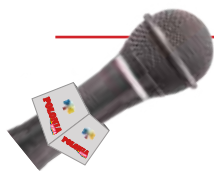
Niewątpliwie bardzo istotną, szczególnie dla Polonii jest sprawa możliwości podróżowania do Kraju. Bardzo ciekawa zatem byłaby analiza powrotu do normalnych warunków przekraczania granic na kołach lub w powietrzu. Niestety, aby dostać się do Polski trzeba lecieć samolotem lub płynąć promem, przez co nie uniknie się kontaktu z innymi ludźmi. Można też jechać przez Finlandię i Rosję, ale chyba nikomu nie przyjdzie to do głowy. Jeśli więc będzie zależeć nam na unikaniu zagrożeń będziemy musieli uzbroić się w cierpliwość i łączyć się z Krajem póki co wirtualnie.

PN: Czy szwedzki rząd podjął korzystne decyzje ws. kontroli rozprzestrzeniania się epidemii koronawirusa, a może metody stosowane przez rząd Polski są lepsze i dlaczego?

PJ: Ten temat zasadniczo jest tematem-rzeką. Można spierać się o skuteczność wybranych metod czy postępowania poszczególnych rządów w zaistniałej sytuacji epidemiologicznej. Myślę, że po części są one podyktowane opinią realnych ekspertów z dziedzin medycyny i ekonomii, a po części polityką. Trudno podjąć się oceny działań rządów w poszczególnych krajach. Jeśli chodzi o kwestię wirusa, każdy rząd zna specyfikę swojego kraju i podejmuje decyzje, które uważa za najwłaściwsze na swoim terenie, znając jednocześnie stan ekonomii swojego kraju i znając ludzi, ich metody postępowania oraz przewidując konsekwencje jakie mogą przynieść podejmowane działania. Przy czym mam na myśli konsekwencje czysto ekonomiczne dla całego kraju ale i dla poszczególnych grup zawodowych, oraz konsekwencje psychofizyczne postrzegane indywidualnie jak i socjologicznie. Uważam, że zasadniczym narzędziem jakie należy tutaj wykorzystać jest używanie zdrowego rozsądku w fizycznych i psychicznych kontaktach międzyludzkich, oraz dbanie o utrzymywanie w jak najwyższym jakościowo stanie naszego układu odpornościowego.

PN: Co byś radził naszym czytelnikom w obecnej sytuacji?

PJ: Zalecałbym mądre odżywianie, dobre wysypianie się, korzystanie ze słońca celem generacji witaminy D i ostatecznie nie przejmowanie się rzeczami, na które nie mamy żadnego wpływu. Stres ma bowiem niebagatelne i chorobogenne oddziaływanie na naszą odporność. Osobiście preferuję spędzanie czasu nad wodą lub na wodzie, co jako wieloletni czynny żeglarz uważam za niezbędny element mojego życia. Woda ma właściwości relaksacyjne i oczyszczające, co neutralizuje negatywne wpływy stresu na człowieka. Poza tym nie należy porzucać pasji, które sprawiają że jesteśmy szczęśliwsi i zrealizowani. Zwłaszcza w czasach trudnych, pandemicznych. Życzę zdrowia wszystkim czytelnikom.



Piotr Jędrasik

forskare

Piotr Jędrasik – polsk ingenjör och forskare vid Chalmers tekniska högskola i Göteborg.

POLONIA NOWA: Hur länge har du bott utanför Polen och vad sysslar du med i Sverige?

PIOTR JĘDRASIK: Jag har bott i Sverige i 22 år och hela tiden har jag arbetat som forskare inom mikro- och nanovetenskap. I mitt arbete letar jag efter, implementerar och förbättrar metoder för att producera allt mindre och mer komplexa system som biologer, kemister och slutligen fysiker som arbetar med fenomen inom nanometrisk format.

PN: Har pandemin påverkat ditt sätt att fungera inom det professionella området?

PJ: Mycket har förändrats när det gäller att överföra kunskap till studenter genom föreläsningar, konsultationer och presentationer. Detta sker i elektroniskt format genom videokommunikationsprogram typ Zoom. Också magister- och doktorsavhandlingar samt kandidatexamen sker virtuellt. I mitt fall när jag introducerar unga studenter i frågorna om experimentell nanofysik är detta inte möjligt att genomföra, förutom vanliga föreläsningar. Särskilt eftersom mina studenter är doktorander, och i de flesta fall är det frågan om en individuell strategi. Deras forskning är huvudsakligen experimentell och sker vanligtvis i ett speciellt anpassat sk clean-rum. I en sådan situation är det inte längre möjligt att möta dem i en virtuell form.

PN: Hur löser ni det då?

PJ: Lyckligtvis räddas vi av det faktum att vi befinner oss i en miljö där luftreningen utförs kontinuerligt med användning av HEPA-filtar, vilket innebär att risken för att viruset kommer in och stannar där är minimal. Vi är också klädda i speciella kläder och masker, som skyddar oss mot infektion när vi vistas nära en annan person. Här vill jag passa på att inbjuda alla intresserade att besöka vårt laboratorium på MC2-institutionen på Chalmers tekniska högskola i Göteborg.

PN: Vad tror du, hur länge kommer denna pandemi att pågå?

PJ: Det är svårt att bedöma hur länge denna situation kommer att pågå i Sverige. Det finns många faktorer som inte är kända, särskilt när det gäller virusets "färdigheter". De svenska myndigheternas metoder för att få slut på epidemin kommer att ha stor betydelse. Det finns många intressanta vetenskapliga studier inom detta ämne. Jag rekommenderar en mycket intressant artikel* av forskare från Umeå universitet, som gjorde mycket tillförlitligt arbete i början av april. Utan tvekan är frågan om möjligheten att resa till Polen mycket viktig, särskilt för den polska diasporan i Sverige. Därför skulle det vara mycket intressant att analysera återvändandet till normala tillvägagångssätt för att korsa landsgränser, på hjul eller i luften. Tyvärr, för att komma till Polen måste du flyga eller ta en färja, vilket gör att man inte kan undvika kontakt med andra människor. Man skulle kunna resa genom Finland och Ryssland, men förmodligen kommer ingen att tänka på det. Så om vi inte vill ta några risker måste vi beväpna oss med tålmod och ha virtuella kontakter med Polen.

PN: Har den svenska regeringen fattat bra beslut i frågan om att kontrollera spridningen av coronavirusepidemin eller kanske de metoder som används i Polen är bättre och i så fall varför?

PJ: Det är mycket brett ämne. Man kan argumentera om effektiviteten hos utvalda metoder eller olika regeringars agerande i nuvarande epidemiologiska situationen. Jag tror att de delvis är dikterade av åsikter från verkliga experter inom medicin och ekonomi, och delvis inom politik. Det är svårt att bedöma regeringarnas åtgärder i enskilda länder. Vad beträffar virusfrågan känner varje regering till dess lands specifik och fattar de beslut som den anser vara mest lämpliga. Samtidigt känner de till landets ekonomi och känner människor, deras beteenden och kan förutse de konsekvenser som deras åtgärder kan medföra. Här menar jag rent ekonomiska konsekvenser för hela landet men också för enskilda yrkesgrupper, såväl som psykofysiska konsekvenser som uppfattas individuellt och sociologiskt. Jag tror att det grundläggande verktyget som bör användas här är att använda sunt förnuft i fysiska och mentala interpersonella kontakter och att hålla högsta möjliga kvalitet i våra immunsystem.

PN: Vad skulle du vilja råda våra läsare i den aktuella situationen??

PJ: Jag skulle rekommendera klok mathållning, få tillräckligt med sömn, solexponering för att generera D-vitamin och i slutändan att inte oro sig för saker som vi inte har något inflytande över. Stress har en betydande och patogen effekt på vår immunitet. Personligen föredrar jag att spendera ledig tid vid eller på vattnet, vilket är en väsentlig del av mitt liv som en aktiv seglare sedan länge. Vatten har avkopplande och renande egenskaper, vilket neutraliserar de negativa effekterna av stress på oss människor. Dessutom, ge inte upp passioner som gör oss lyckligare och mer förverkligade. Speciellt under dessa svåra, pandemiska tider. Alla läsare önskar jag god hälsa.



* „Covid-19 health care demand and mortality in Sweden in response to non-pharmaceutical (NPIs) mitigation and suppression scenarios.”, Henrik Sjödin, Anders F. Johansson, et al. <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.03.20.20039594v2>



Jessica Szlag Goralski

lek. med., psychoterapeuta



POLONIA NOWA: Pracujesz jako lekarz, ale konkretnie z jakimi pacjentami?

JESSICA SZLAG GORALSKI: Prowadzę prywatny gabinet psychiatryczny i psychoterapeutyczny w centrum Malmö oraz online poprzez stronę www.JessicaGoralski.com. Prowadzę także działalność szkoleniową promującą zdrowie i rozwój osobisty dla osób prywatnych i firm. Prowadzę zajęcia z arteterapii, medytacji, wizualizacji, Qigong i warsztaty komunikacji. Moimi pacjentami często są osoby, które na pierwszy rzut oka mają poukładane życie, dobrą pracę, dom, czasem rodzinę, ale wewnątrznie cierpią na poczucie pustki, lęk, depresję. Często są to przepracowani szefowie, osoby pracujące w służbie zdrowia, lekarze. Osoby zmotywowane do pracy nad sobą szukające pomocy prywatnie, po tym jak państwowa służba zdrowia nie spełniła ich oczekiwań, lub same w niej pracują i chcą zachować dyskrekcję.

PN: Jak zmieniła się Twoja praca po wybuchu pandemii koronawirusa?

JSG: Więcej wizyt przez Skype. Przyszło też więcej par.

PN: Czy miałaś kontakt z zarażonymi pacjentami, czy przeszłaś test, jak chroniłaś samą siebie?

JSG: Pacjenci są poinformowani, że przy nawet najmniejszych objawach mają zostać w domu i przekładamy wizytę na Skype. Nie miałam kontaktu ze stwierdzonymi chorymi na Covid-19, ale tak naprawdę każdy z nas może być nosicielem wirusa. Chciałam zrobić test lecz nie ma na chwilę obecną takiej możliwości. Chronię się poprzez częste mycie rąk, staram się otwierać drzwi łokciem, nie podaję ręki.

PN: Jakie są nastroje wśród personelu medycznego w Twoim miejscu pracy?

JSG: Na początku dużo się o tym mówiło, planowało, wprowadziliśmy nowe rutyny. Większość personelu podeszła do sprawy rzeczowo opierając się na artykułach z pewnych źródeł. Jednak niepokój się udziela i w jakimś stopniu dotyka każdego z nas. Leki i nieprzepracowane emocje w takich sytuacjach wychodzą na wierzch. Niektórzy stają się bardziej reaktywni, prędzej jest do sytuacji konfliktowych.

Jessica Szlag Goralski

läkare, psykoterapeut

Polonia Nowa frågar en läkare i Skåne om arbetet under en pandemi.

POLONIA NOWA: Du arbetar som läkare, men med vilka patienter?

JESSICA SZLAG GORALSKI: Jag driver en privat psykiatrisk och psykoterapeutisk mottagning i centrala Malmö och online via webbplatsen www.JessicaGoralski.com. Jag arbetar också med utbildningsaktiviteter som främjar hälsa och personlig utveckling för individer och företag. Jag undervisar i konstterapi, meditation, visualisering och Qigong. Mina patienter är ofta människor som vid första anblicken har ett strukturerat liv, bra arbete, hem, ibland familj, men innerst inne lider av känsla av tomhet, ångest och depression. Det är ofta överarbetade chefer, människor inom sjukvård, läkare. Motiverade människor som letar efter privat hjälp efter att den statliga hälsovården inte uppfyllde deras förväntningar eller de som arbetar inom sjukvård och vill förbli anonyma.

PN: Hur förändrades ditt arbete efter pandemiens utbrott?

JSG: Fler besök via Skype. Det kommer också fler par.

PN: Hade du kontakt med infekterade patienter, har du testat dig, hur skyddar du dig själv?

JSG: Patienter rekommenderas att de ska stanna hemma även vid de minsta symtomen och vi lägger in besöket på Skype. Jag har inte haft kontakt med någon sjuk i Covid-19, men var och en av oss kan vara en virusbärare. Jag ville göra en test men för närvarande finns det ingen möjlighet till det. Jag skyddar mig genom att ofta tvätta händerna, jag försöker öppna dörren med armbågen, jag skakar inte hand med någon.

PN: Vilken stämning är det bland medicinsk personal på din arbetsplats?

JSG: I början var det mycket prat om det, vi planerade och introducerade nya rutiner. De flesta medarbetare närmade sig frågan väldigt seriöst, baserat på artiklar från tillförlitliga källor. Ångesten sprider sig dock och till viss del påverkar var och en av oss. Läkemedel och obearbetade känslor kommer fram i sådana situationer. Vissa blir mer reaktiva, det bäddar för konfliktsituationer.

PN: Vill du ge några tips till våra läsare?

JSG: Vår planet, djuren och naturen trivs när de tar paus från oss. Kanske behöver vi också vila lite från oss själva. Sakta ner tempot, tänka på vad som är viktigt för oss i livet. Vad är värt att ändra, vad man ska ge upp helt och vad man ska kämpa för. Låt oss vila och låt oss bara vara. Låt oss använda den här tiden för vila och reflektion.

PN: Czy chciałabyś naszym czytelnikom dać jakieś wskazówki?

JSG: Nasza planeta, zwierzęta i natura prosperują w trakcie wakacji od nas. Może my też potrzebujemy trochę odpocząć od nas samych. Zwolnić tempo, przemyśleć co dla nas w życiu jest ważne. Co warto zmienić, z czego całkiem zrezygnować, a o co zawalczyć. Dajmy sobie na chwilę spokój i pozwólmy sobie po prostu być. Wykorzystajmy ten czas na odpoczynek i refleksje.



Paulina Olek

weterynarz



POLONIA NOWA: Jakich pacjentów przyjmujesz najczęściej?

PAULINA OLEK: Moimi pacjentami są zwierzęta towarzyszące - głównie koty i psy.

PN: Jakie zmiany musiałas wprowadzić w Twojej pracy po wybuchu pandemii koronawirusa?

PO: Zmiany polegają przede wszystkim na ograniczeniu kontaktu z drugą osobą, jak również na zastrzeżeniu zasad higieny pomiędzy wizytami, a także wśród klientów. Obecnie nie przyjmujemy pacjentów bez umówionych wcześniej telefonicznie wizyt (brak tzw. drop in). Podczas wizyty obecny jest tylko właściciel zwierzęcia, unikamy bezpośredniego kontaktu z klientem takiego jak podawanie ręki, nie przyjmujemy osób chorych lub szczególnie narażonych na zakażenie. W każdym pomieszczeniu dostępne są środki do dezynfekcji rąk.

PN: Wśród niektórych właścicieli psów i kotów pojawiła się obawa, że ich czworonożni przyjaciele mogą zostać zarażeni koronawirusem i przenosić go na ludzi. Wytlumacz jak to naprawdę jest?

PO: U kilku przebadanych zwierząt, zarówno kotów i psów, które miały bliski kontakt z zainfekowaną osobą, wykryto obecność wirusa. Niektóre koty wykazywały również objawy chorobowe. Świadczy to o podatności tego gatunku na zakażenie SARS-Cov2. Psy wydają się mniej podatne na infekcję, natomiast według wstępnych wyników badań drób i świnie nie są na nie podatne wcale.

Zarażony człowiek może więc przenieść wirusa na swojego pupila, natomiast według Światowej Organizacji Zdrowia Zwierząt (OIE) nie ma dowodów na to, że zakażone zwierzę odgrywa rolę w przenoszeniu wirusa na ludzi. Od niedawna wprowadzono możliwość przeprowadzenia testów na obecność wirusa SARS-CoV2 u zwierząt. Jeżeli zwierzę miało kontakt z osobą zarażoną wirusem i wykazuje symptomy ze strony układu oddechowego należy zgłosić się do lekarza weterynarii. Obecne rozprzestrzenianie się choroby jest wynikiem przenoszenia się wirusa z człowieka na człowieka.

PN: Czy zauważyłaś, że właściciele zwierząt są mniej chętni do korzystania z usług kliniki weterynaryjnej?

PO: Na szczęście nie. Zwierzęta niestety chorują jak zawsze, a od-

Paulina Olek

veterinär

POLONIA NOWA: Vilka patienter tar du oftast emot?

PAULINA OLEK: Mina patienter det sällskapsdjur - mest hundar och katter.

PN: Vilka ändringar fick du göra på din arbetsplats efter coronavirusets utbrott?

PO: Förändringarna består främst i att begränsa kontakten med en annan person, såväl som skärpta hygienregler mellan besöken samt bland kunderna. För närvarande tar vi emot bara de patienter som har bokat besöket innan (ingen drop in). Under besöket är endast djurets ägare närvarande, vi undviker direktkontakt med klienter som att skaka hand, vi accepterar inte personer som är sjuka eller som har särskild risk för infektion. Handdesinfektionsmedel finns i varje rum.

PN: Bland vissa hund- och kattägare dök upp en rädsla för att deras fyrbenta vänner skulle kunna smittas av coronavirus och sprida det till människor. Förklara - hur ligger det till egentligen?

PO: Man hittade virus hos några undersökta djur, både katter och hundar, som hade nära kontakt med en infekterad person. Vissa katter visade också sjukdomssymptom. Detta indikerar känsligheten hos denna art för SARS-Cov2-infektion. Hundar verkar vara mindre mottagliga för infektion, medan enligt preliminära forskningsresultat är fjäderfä och svin inte alls mottagliga för viruset.

En infekterad person kan alltså överföra viruset till sitt husdjur, medan enligt World Organization for Animal Health (OIE) finns det inga bevis för att det infekterade djuret skulle kunna överföra viruset till människor. Sedan nyligen finns möjlighet att testa djur för SARS-CoV2-virus. Om djuret har varit i kontakt med en smittad person smittad och visar symptom från andningsorganen ska man söka hjälp hos en veterinär. Den nuvarande spridningen av sjukdomen är ett resultat av överföringen av viruset från människa till människa.

PN: Har du lagt märket till att djurägare skulle vara mindre benägna att söka hjälp hos din veterinärklinik?

PO: Lyckligtvis inte. Djuren blir tyvärr sjuka som alltid, och den ansvariga ägaren ser till att ge dem ordentlig vård.

PN: Vill du ge några tips till våra läsare?

PO: Jag tror att det viktigaste är att använda sunt förnuft och komma ihåg att vara försiktig när vi har kontakt med djur, särskilt de vi inte känner till. Man bör komma ihåg att djur är en källa till många olika bakteriella infektioner, till exempel Salmonella, därför rekommenderas handhygien - inte bara under en pandemi!

powiedzialny właściciel stara się zapewnić im należyłą opiekę.

PN: Czy chciałabyś naszym czytelnikom dać jakieś wskazówki?

PO: Myślę, że najważniejsze to zachować zdrowy rozsądek i pamiętać o zachowaniu ostrożności przy kontakcie ze zwierzętami, w szczególności tymi, których nie znamy. Należy mieć na uwadze, że zwierzęta są źródłem wielu różnych zakażeń bakteryjnych, np. Salmonelli, dlatego odpowiednia higiena rąk jest wskazana - nie tylko w czasach pandemii!



Anita Skrzypczak

sklep Polmarket w Sztokholmie



POLONIA NOWA: Gdzie i jak pracujesz podczas pandemii?

ANITA SKRZYPCZAK: Pracuję w jednym ze sklepów Polmarket, który mieści się w Huvudsta Centrum. W każdym z naszych sklepów pracujemy tak samo jak i przed pandemią. Godziny otwarcia sklepu również nie uległy zmianie.

PN: Jakie środki ostrożności stosujesz?

AS: To oczywiście rękawiczki jednorazowe, żele do dezynfekcji, przyłbice, informacje o zachowaniu odstępów. Regularnie ozonujemy też sklepy i koszyki w celu likwidacji między innymi bakterii i wirusów.

PN: Jakie zmieniło się Twoje życie?

AS: W moim osobistym życiu nie zmieniło się absolutnie nic jeśli chodzi o pandemię. Może tylko to, że nie mogę wyskoczyć do Polski, do rodziny na dłuższy weekend. Jeśli chodzi o sklep, to na pewno zwiększyła nam się liczba klientów, którzy między innymi z obawy o zdrowie wybierają sklepy o mniejszej powierzchni. Pandemia spowodowała, że po towary niedostępne w innych sklepach ludzie zaczęli przychodzić do nas. Dzięki stałej dostępności towaru i bogatemu wyborowi zyskałiśmy więcej klientów. Dostosowaliśmy również dostawy do zwiększonego zapotrzebowania klientów, tak żeby niczego nie zabrakło.

PN: Co jest według Ciebie najgorsze?

AS: Najbardziej jest mi żal starszych osób i chorych o obniżonej odporności. Tych, których nie wolno odwiedzać w domach starców i szpitalach. Także polskiej gospodarki, która z oczywistych względów jest mi bliska, a w szczególności tzw. małych przedsiębiorców. Uważam, że to w całej tej sytuacji jest najgorsze.

PN: A coś pozytywnego?

AS: Na plus pandemii na pewno można zaliczyć polepszenie relacji interpersonalnych. Mam tu na myśli relacje rodzinne lub czysto międzyludzkie. Zauważyłam, że ludzie stali się dla siebie jacyś życzliwsi, bardziej wyrozumiali, skorzy do pomocy. Wiele rodzin może też w końcu spędzić więcej czasu razem. Ludzie zaczęli doceniać małe rzeczy, często prozaiczne wydawałoby się. Słoneczną pogodę, spacer na świeżym powietrzu, swobodę poruszania.

PN: Jak myślisz, kiedy i w jaki sposób wygramy z pandemią?

AS: To jest bardzo trudne pytanie bo jak sami wiemy sytuacja zmie-

Anita Skrzypczak

polsk affär Polmarket i Stockholm

POLONIA NOWA: Var och hur arbetar du under pandemin?

ANITA SKRZYPCZAK: Jag arbetar i en av Polmarket-butiker som ligger i Huvudsta Centrum. Vi arbetar på samma sätt i var och en av våra butiker som före pandemin. Butikens öppettider har inte heller ändrats..

PN: Vilka försiktighetsåtgärder tillämpar ni?

AS: Det är naturligtvis engångshandskar, desinfektionsvätskor, skyddsvisirer, information om att hålla avståndet. Regelbundna ozonbehandlingar av affären och korgar regelbundet för att eliminera bland annat bakterier och virus..

PN: Har ditt liv förändrats under pandemin?

AS: I mitt personliga liv har ingenting förändrats. Kanske bara det att jag inte kan åka till Polen, till min familj för ett veckoslut. När det gäller affären har antalet kunder definitivt ökat, då kunderna väljer butiker med mindre yta med tanke på sin säkerhet. Pandemin fick människor att komma till oss eftersom vi har varor som inte finns i andra butiker. Tack vare kontinuerliga leveranser och stort utbud av varor har vi fått fler kunder. Vi har också anpassat leveranserna till den ökade efterfrågan från kunder så att ingenting kommer att saknas.

PN: Vad tycker du är värst?

AS: Jag tycker mest synd om äldre personer och sjuka med nedsatt immunitet. De på äldreboende och på sjukhus som inte får ta emot besök. Jag tycker också synd om den polska ekonomin, som av uppenbara skäl lintresserar mig, och i synnerhet små företagare. Det tycker jag är värst i hela denna situation.

PN: Och något positivt?

AS: På plussidan är definitivt förbättring av interpersonliga relationer. Jag tänker på familjereationer eller rent mänskliga relationer. Jag märker att människor blev snällare, mer förlåtande och villiga att hjälpa andra. Många familjer kan antligen spendera mer tid tillsammans. Människor börjar uppskatta små saker, ofta till synes prosaiska. Soligt väder, en promenad i friska luften, rörelsefrihet.

PN: Vad tror du, när och hur kommer vi att vinna över pandemin??

AS: Detta är en mycket svår fråga eftersom situationen, som vi alla vet, förändras som i ett kalejdoskop, men jag hoppas att vi kommer att hantera pandemin så snart som möjligt och på det minst hindrande för oss sätt..

nia sig jak w kalejdoskopie, ale mam nadzieję, że uporamy się z pandemią jak najszybciej i w możliwie najmniej ingerencyjny dla nas sposób.



Jan-Olaf Skalenius

lekarz medycyny



Jan od urodzenia mieszka w Szwecji. Jest lekarzem rodzinnym od 1994 roku. Studia rozpoczął w Krakowie, a ukończył w Göteborgu, gdzie od 2014 roku prowadzi prywatny gabinet. Praktykę rozpoczął jako lekarz w Norwegii, gdzie mieszkał tuż po studiach.

POLONIA NOWA: Jaki wpływ na pracę lekarza ma obecna pandemia?

JAN-OLOF SKALENIUS: Pacjenci z objawami koronawirusa nie są przyjmowani bezpośrednio do gabinetu. Rozpoznanie i kontakt jest telefoniczny. Leki są do odbioru bezpośrednio w aptece. Poza tym trzymamy odległość z pozostałymi pacjentami i między sobą. W maskach nie chodzimy. Nie ma takiej potrzeby.

PN: No właśnie, w środowiskach medycznych coraz częściej się mówi, że chodzenie w maseczkach jest niezdrowe i niewłaściwe. Że może prowadzić do grzybicy płuc, jaka jest prawda?

J-OS: Nie mamy w tej chwili bezpośrednich dowodów na to, ale trzeba brać pod uwagę, że obawy mogą być zasadne.

PN: Szwecja przyjęła odmienną strategię niż inne kraje. Co sądzisz o szwedzkim modelu walki z pandemią?

J-OS: Każdy kraj ma inny punkt wyjściowy. W Szwecji radzimy sobie z przypadkami zachorowań dobrze, jedynie starsze osoby powinny mieć lepszą ochronę. Oni nie mają odporności. Na pewno będą wnioski z tego w przyszłości. Pozytywne jest to, że gospodarka tak bardzo nie ucierpi, dopóki szpitale radzą sobie z chorymi. Nie przyjmuje się osób w zaawansowanym wieku. Jednak indywidualne tragedie, samobójstwa, bankructwa czy rozwody nie będą w Szwecji takim częstym zjawiskiem jak w innych krajach, objętych restrykcjami i kwarantanną.

PN: A co z tą odpornością stałą?

J-OS: Jestem sceptyczny co do tej idei odporności. Ci co się nie zarażą przez najbliższy rok mogą się czuć bezpieczni. Ci co zachorowali i wyzdrowieli - mają już swoją odporność. Reszta musi być ostrożna.

PN: Czy szczepionka, o której się mówi może rzeczywiście być rozwiązaniem?

J-OS: Na razie nie ma co myśleć o szczepionce. Nie wiadomo kiedy będzie. Jeśli będzie, to w Szwecji nie będzie przymusu, a prawdopodobnie dobrowolnie. Trzeba żyć dniem dzisiejszym. Nie powinno się niczego odkładać na później. Teraz a nie kiedyś trzeba świadomie dbać o siebie ze względu na sytuację.

Jan-Olaf Skalenius

legitimerad läkare

Jan har bott i Sverige sedan födseln. Han har varit familjeläkare sedan 1994. Han började sina studier i Krakow och tog examen i Göteborg, där han har drivit en privat praktik sedan 2014. Han praktiserade i Norge, där han bodde direkt efter sina studier.

POLONIA NOWA: Vilken effekt har den aktuella pandemin haft på läkarens arbete?

JAN-OLOF SKALENIUS: Patienter med koronavirussymptom tillåts inte att komma direkt till mottagningen. Diagnos och kontakt sker via telefon. Medicin hämtas direkt på apoteket. Vi håller också avståndet till andra patienter och till varandra. Vi bär inte masker. Det finns inget behov.

PN: Just det, i medicinska kretsar pratas det allt oftare om att det skulle vara ohälsosamt och olämpligt att bära masker. Att det kan leda till lungmykos, vad är sanningen?

J-OS: Vi har för närvarande inga direkt bevis på detta, men det måste beaktas att rädslan kan vara adekvat.

PN: Vad tycker du om den svenska strategin att bekämpa pandemin?

J-OS: Varje land har en annan utgångspunkt. I Sverige tar vi hand om de sjuka på ett bra sätt, bara de äldre borde få bättre skydd. Man kommer definitivt att dra slutsatser av detta i framtiden. Det positiva är att ekonomin inte kommer att drabbas så hårt så länge sjukhusen kan ta hand om de sjuka. Mycket gamla personer är inte inräknade. Men individuella tragedier, självmord, konkurser eller skilsmässor kommer inte att vara lika vanliga i Sverige som i andra länder med begränsningar och karantän.

PN: Och flockimmuniteten?

J-OS: Jag är skeptisk till denna idé. De som inte blir smittade i år kan känna sig säkra. De som blev sjuka och återhämtade sig - de har redan sin immunitet. Resten måste vara försiktiga.

PN: Kan vaccinet bli en lösning?

J-OS: Det är inte lönt att hoppas på vaccin just nu. Vi vet inte när det kommer. Om så blir fallet, kommer det inte att bli någon tvång i Sverige, och förmodligen frivilligt.

Man måste leva i nuet och inte skjuta upp någonting. Det är nu man måste aktivt ta hand om sig själv på grund av situationen.

PN: När vinner vi över pandemin?

J-OS: Vi kommer att vinna när vi lär oss att leva med viruset. Då ska vi kunna ta itu med nästa eventuella pandemi. Vi måste vara närmare naturen, uppskatta att vi nu har renare luft, vi har mer tid för oss själva och för våra hobbies. Allt vi behöver är uthållighet och det kommer att bli bra.

PN: Kiedy zatem wygramy z tą pandemią?

J-OS: Wygramy jak nauczymy się żyć z tym wirusem. Będziemy już umieli postępować przy następnej ewentualnej pandemii. Musimy być bliżej natury, doceniać ją i zauważyć, że teraz mamy czystsze powietrze, mamy więcej czasu dla siebie i na swoje pasje. Potrzeba tylko wytrwałości i będzie dobrze.



Marzena Blomqvist

księgowa ze Maroni Redovisningsbyrå



POLONIA NOWA: Jak pracujesz podczas pandemii?

MARZENA BLOMQVIST: Epidemia nie pogorszyła naszej sytuacji pracy bo już na początku marca firma zrobiła analizę ryzyka, którą przy posiadaniu ISO 9001 powinniśmy regularnie przeprowadzać.

Wtedy podjęliśmy odpowiednie kroki aby móc firmą nawigować, tak aby pracownicy mogli pracować zdalnie, a klienci mogli mieć nadal z nami kontakt. Przenieśliśmy wszystkich pracowników razem z ich komputerami do swoich domów i zapewniliśmy odpowiednie oświetlenie oraz ergonomię pracy. Z klientami łączymy się dzięki programowi Teams. Czyli nie mamy kontaktów fizycznych tylko połączenia on-line. Każdy klient dostał opracowany plan ekonomiczny. Dzwoniliśmy do wszystkich naszych klientów od tej najmniejszej firmy jednoosobowej do dużych, pytaliśmy jakiej pomocy potrzebują i przedstawialiśmy im stosowne propozycje.

Wysyłamy im tam informacje jakie są obecnie wprowadzane przepisy w Szwecji.

PN: Jakie środki ostrożności stosujesz?

MB: Starsi klienci, którzy nie są z techniką internetową obeznani oddają nam dokumenty osobiście, zostawiając je w skrzynce, my zostawiamy je w pokoju, gdzie leżą nie otwierane minimum 24 godziny, następnie je dezynfekujemy i tylko jedna osoba jest w biurze, która otwiera je w rękawiczkach ochronnych, a później je skanuje.

Reszta klientów, ponieważ już mieliśmy to wcześniej opracowane, dostarcza nam dokumenty digitalnie, a my dzięki temu mamy więcej czasu na doradztwo, również online. Każdy nowy klient dostaje od nas również narzędzia w postaci programów do skanowania za darmo.

Digitalną drogą klient dostaje raport księgowy tygodniowo, w tych czasach jest to bardzo ważne żeby mieć kontrolę nad ekonomią.

Klient zaoszczędza czas, nie musi do nas jechać, wydawać pieniędzy na benzynę. Przy okazji oszczędzamy środowisko.

PN: Jak zmieniło się Twoje życie?

MB: Jedynie izolacja osobista jest męcząca, ale muszę patrzeć na przyszłość optymistycznie. Spotkania są również zaniechane, nie chcemy wychodzić, musimy wziąć odpowiedzialność, żeby nie narażać siebie i innych. Jesteśmy niezależni od papieru, możemy sterować nasze życie w zupełnie inny sposób. Możemy pracować

Marzena Blomqvist

bokföringskonsult från Maroni Redovisningsbyrå

POLONIA NOWA: Hur arbetar du under pandemin?

MARZENA BLOMQVIST: Den påverkade inte negativt vår arbetssituation eftersom företaget i början av mars gjorde en riskanalys och sedan gjorde vi lämpliga åtgärder för att kunna bedriva verksamheten så att de anställda kunde arbeta på distans och kunderna kunde ha kontakt med oss.

Vi flyttade alla anställda tillsammans med deras datorer till deras hem och tillhandahöll lämplig belysning och arbetsergonomi. Vi har kontakt med kunder tack vare Team-programmet. Så vi har inte fysiska kontakter, bara onlinemöten.

Varje kund fick en ekonomisk plan. Vi ringde alla våra kunder, från den minsta enmansfirman till de stora, vi frågade vilken hjälp de behövde och presenterade lämpliga förslag. Vi skickar löpande information om gällande regler i Sverige.

PN: Vilka försiktighetsåtgärder?

MB: Äldre kunder ger oss sina dokument personligen, lämnar dem i inkorgen, vi lämnar dem i ett rum där de inte öppnas under minst 24 timmar, sedan desinficerar vi dem och endast en person som är på kontoret öppnar dem i skyddshandskar och sedan skannar dem. Resten av kunderna ger oss digitala underlag, och tack vare det har vi mer tid för konsultation, även online. Varje ny kund får också från oss gratis skanningsprogram.

Kunden sparar tid, behöver inte komma till oss, spendera pengar på bensin.

PN: Hur har ditt liv förändrats?

MB: Endast personlig isolering är besvärlig, men vi måste ta ansvar för att inte äventyra egna och andras hälsa.

Vi är oberoende av papper, vi kan kontrollera våra liv på ett helt annat sätt. Vi kan arbeta på kvällen om vi vill, vi behöver inte arbeta från kl 8 till 17.

PN: Vad tycker du är värst?

MB: Många företag kommer att gå i konkurs, men det beror också mycket på vilken hjälp och vilka lösningar de får från sin revisor.

PN: När tror du att vi vinner över pandemin?

MB: Jag tror inte att vi inte kommer att vinna helt. Pandemin kommer att lugna ner sig, men viruset kommer att stanna kvar hos oss och tyvärr kommer våra liv att förändras.

Landets ekonomiska struktur kommer att förändras, vi måste producera fler varor i vårt land, ta hand om vår egen ekonomi.

wieczorem jeśli chcemy, nie musimy pracować od 8 do 17.

PN: Co jest według Ciebie najgorsze?

MB: Dużo firm zbankrutuje, ale też dużo zależy od tego jaką pomoc i rozwiązania otrzymają od swojego księgowego.

PN: Jak myślisz - kiedy i w jaki sposób wygramy z pandemią?

MB: Myślę że nie wygramy z nią. Pandemia zostanie uspokojona, ale wirus zostanie u nas i niestety nasze życie napewno się zmieni. Zmieni się struktura ekonomiczna kraju, będziemy musieli produkować więcej rzeczy u nas w kraju, dbać o własną gospodarkę.



Henryk lat 99

z Nödinge kolo Göteborga



POLONIA NOWA: Jakie zmiany nastąpiły w Twoim życiu po ogłoszeniu pandemii. Czy uważasz, że Twoje życie diametralnie się zmieniło, czy nieznacznie lub wcale?

HENRYK PAWŁOWSKI: Wydaje mi się, że charakterystyczne w tej chwili jest to, że na życie patrzy się z krótką perspektywą.

Przestałem planować co będę robił za rok czy dalej. W tej chwili ten wirus wprowadził obawę przed zachorowaniem, obawę przed czymś nieznanym, przed konsekwencjami. Ten system myślenia dominuje u mnie i dyktuje postępowanie.

Ograniczam się do działania zgodnie z zaleceniami bezpieczeństwa. Doceniam swój ogródek. W przestrzeni domowej i na spacerach dopasowuję aktywności. Myślę o własnej kondycji i o skutkach podejmowanych decyzji. Rozważam co jest korzystne dla mnie. Plany, podróże, wyjazdy do rodziny, które były jeszcze przed tą całą sytuacją, odeszły na czas niewiadomy. Zauważam zmianę swojego sposobu myślenia. Z szerszego na węższy.

PN: Czyli jest zmiana myślenia, a co z dotychczasowymi nawykami w tej pandemicznej sytuacji? Tylko roku brakuje Ci do 100 lat. Czy słysząc w mediach statystyki czujesz się bardziej zagrożony?

HP: I tak i nie. Uważam na siebie. Jestem zdecydowanie ostrożniejszy w kontaktach z ludźmi. Zachowuję dystans. Dbam o higienę. Korzystam częściej z telefonu i Skype. Z niektórymi mailuję.

Nadal uważam, że aktywność fizyczna jest podstawą dobrej kondycji i odporności w związku z tym, mimo że na siłownię teraz nie chodzę, to od dwóch miesięcy chętnie chodzę z kijkami Nordic walking. Pogoda zresztą i pora roku sprzyja, a w razie deszczu mam stacjonarny rowerek. Staram się jednak zrobić dziennie te 10 tysięcy kroków. Mój rekord ostatnich dni to 12 tysięcy!

Mam sprytny zegarek, który informuje mnie o moich raportach i nagradza gwiazdkami. Lubię to. Czuję się z tym lepiej. Sklepów unikam. Nie ma w nich bezpiecznych przestrzeni. Zawsze za dużo ludzi. Chętnie za to chodzę do portu w Nödinge i widzę, że świeci pustkami. Co dziwi mnie trochę i nie jest typowe jak na początek sezonu żeglarskiego. Chodzę tam z sentymentu. Wiele lat byłem

Henryk 99 år

från Nödinge nära Göteborg

POLONIA NOWA: Hur har ditt liv ändrats efter pandemins utbrott. Har det ändrats diametralt, bara lite eller inte alls?

HENRYK PAWŁOWSKI: Det verkar för mig att man för tillfället betraktar livet ur ett kort perspektiv.

Jag slutade planera vad jag skulle kunna göra nästa år. Just nu introducerade detta virus rädsla för att bli sjuk, rädsla för något okänt, för konsekvenser. Detta tankesätt dominerar mig och dikterar mitt beteende.

Jag begränsar mig i mitt agerande i enlighet med säkerhetsrekommendationer. Jag uppskattar min trädgård. Jag anpassar mina aktiviteter både hemma och på promenader. Jag tänker på min kondition och effekt av fattade beslut. Jag utvärderar vad som är bra för mig. Planer, resor, utflykter till familjen, som var aktuella innan hela denna situation, de är borta för en okänd tid framöver. Jag märker en förändring i mitt sätt att tänka. Från lång- till kortsiktig.

PN: Det är bara ett år kvar tills du ska fylla 100 år. Känner du dig mer hotad av statistiken i media?

HP: Både ja och nej. Jag tar hand om mig själv. Jag är definitivt mer försiktig med kontakter med andra människor. Jag håller avstånd. Jag sköter min hygien. Jag använder telefonen och Skype oftare. Jag skickar e-post.

Jag anser att fysisk aktivitet är grunden för ett bra fysiskt tillstånd och motståndskraft. Då jag numera inte går på gymmet, har jag varit noga sedan två månader tillbaka att gå med Nordic walking stavar. Vädret och säsongen är bra, och vid regn tränar jag med stationär cykel. Jag försöker göra 10 000 steg om dagen och mitt rekord de senaste dagarna var 12 000 steg!

Jag har en smart klocka som informerar mig om mina resultat och belönar mig med stjärnor. Jag gillar det.

Jag undviker affärer. Det finns inga säkra avstånd och utrymmen och alltid för många människor. Men jag går gärna till hamnen i Nödinge och upptäcker att den är folktom. Det förvånar mig lite för att det är inte typiskt för början av segelsäsongen. Jag åker dit för jag har varma känslor för hamnen. Jag seglade i många år och tillbringade mycket tid i denna hamn med att bygga den och skapa ett specifikt gemenskap mellan seglarna. Vi kunde alltid räkna med varandra. Tja, men det är som det är.

PN: Något råd till alla?

HP: Oavsett när denna situation slutar, ligger framgången i 5 punkter: positiv attityd, noggrann hygien, korrekt diet, uthållighet och aktiv förbättring av immunförsvaret.

Detta önskar jag mig själv och er alla.

żeglarzem i wiele w tym porcie spędziłem czasu budując go i tworząc w nim z innymi specyficzną żeglarską społeczność. Zawsze mogliśmy na siebie liczyć. No ale jest jak jest.

PN: Jakaś rada dla wszystkich?

HP: Tak. Niezależnie kiedy skończy się ta sytuacja, sukces leży w 5 punktach: pozytywnym nastawieniu, uważnej higienie, właściwej diecie, wytrwałości i aktywnym podnoszeniu odporności. Czega sobie i Wam życzę.

PN: Życzymy zdrowia i utrzymania kondycji.



Anna pielęgniarka w domu opieki



Polonia Nowa rozmawia z pielęgniarką, której pacjenci to osoby starsze, ta grupa społeczeństwa, która jest najbardziej narażona na zachorowanie na Covid-19.

POLONIA NOWA: Jak wygląda sytuacja opieki zdrowotnej osób starszych?

ANNA: Od końca lutego i początku marca wiele starszych osób otrzymywało diagnozę „zapalenie płuc” bez wykonania testu na Covid-19. Oczywiście niektóre osoby zmarły.

Personel i inni starsi ludzie byli w bezpośrednim kontakcie z podejrzanymi o zakażenie koronawirusem. Jednego dnia był bliski kontakt z pacjentami, którzy nie wykazywali objawów zakażenia, a na drugi dzień okazywało się, że mają ostre objawy zakażenia. Na oddziałach testowano tylko osoby z objawami, ale już nie tych innych, którzy byli z nimi w kontakcie. Nie było możliwości odizolowania chorych lub tych którzy mieli z nimi kontakt.

Pielęgniarki musiały odwiedzać i zdrowych i chorych.

W większości placówek, dla osób starszych i schorowanych jest tylko jedna pielęgniarka na kilka oddziałów.

Jeszcze więcej oddziałów przypada na nocną pielęgniarkę, więc możliwość przeniesienia wirusa była bardzo duża, tym bardziej że politycy, Urząd Ochrony Zdrowia i szefowie placówek służby zdrowia zabraniali i zabraniają noszenia maseczek. Jednym z argumentów było „nie będziecie straszyć pacjentów”. Personel miał i ma tylko i wyłącznie rękawiczki, których niekiedy brakuje i plastikowe fartuchy bez rękawów.

Personel, który był mniej lub bardziej chory nie przechodził testów na obecność wirusa, a ci którzy pytali się swoich szefów, kiedy mają wrócić do pracy, otrzymywali odpowiedź „jak nie masz gorączki i innych objawów, to możesz wracać do pracy” – bez żadnych testów.

Jeżeli ktoś z personelu zachorował, to ściągano personel zastępczy z innych oddziałów lub personel, który jest zatrudniony w wymia-

rze godzinowym w różnych placówkach, albo pielęgniarki „z wypożyczalni” czyli zewnętrznych firm outsourcingowych, które to pielęgniarki także pracują w różnych szpitalach i ryzyko, że przyniosą ze sobą wirusa było i jest bardzo duże.

PN: Jak uważasz, kto ponosi odpowiedzialność za ten stan?

A: To za co rząd, politycy i szefowie powinni odpowiadać, to fakt, że od początku skazali starszych ludzi na ból i męczarnię na skutek zachorowania na Covid-19, ponieważ chore starsze osoby nie były wysyłane do szpitali. Najgorszym objawem w tej chorobie są problemy z oddychaniem – nie zadbano o to, żeby zamówić butle z tlenem, aby pomóc cierpiącym w oddychaniu.

Nikt nie pomyślał jaka to trauma, kiedy człowiek nie może zaczerpnąć powietrza, kiedy uczucie duszenia się doprowadza do strasznego lęku i myśli o śmierci. Wszyscy starsi ludzie byli objęci jedynie opieką paliatywną.

PN: Jak reaguje personel medyczny?

A: Niektórzy obwiniają pielęgniarki i podpielęgniarki, że nie przestrzegają zasad higieny – jest to kompletna bzdura!

To nie jest wina pielęgniarek, że nie ma maseczek, odpowiednich ubrań ochronnych i że brakuje odpowiedniej ilości środków do dezynfekcji.

Personel jest bardzo dzielny, uważa na wszystko, pielęgniarki ciągle przypominają o zachowaniu ostrożności.

Nikt z personelu nie popełnia żadnych błędów w przestrzeganiu higieny, bo nikt nie chce zabrać ze sobą wirusa do domu, do swoich najbliższych.

Natomiast stan psychiczny personelu jest bardzo zły. Po pierwsze, ze względu na sytuację w pracy, gdzie jest wiele zgonów i gdzie chorzy strasznie cierpią. Po drugie, że sami mogą zachorować, a co gorsze zakazić rodziny.

Jest jeszcze jeden powód do zmartwień, a jest to fakt, że szefowie zupełnie nie interesują się tym co czuje personel.

Te osoby, które znam i które pracują w placówkach geriatrycznych czy w opiece nie spotkały się ze swoimi szefami twarzą w twarz i nie usłyszały słów otuchy i pocieszenia.

To pielęgniarki pocieszają, wspierają inny personel, aby wytrwali i mogli przeżyć ten ciężki czas bez większych psychicznych urazów.

PN: Zarówno w mediach publicznych, jak i społecznościowych jest wiele wyrazów uznania dla pracowników służby zdrowia, a pielęgniarek w szczególności. Czy to wam pomaga przetrwać?

A: Niestety, ten czas bólu, śmierci, złych decyzji odgórnych, bojaźni o zdrowie i życie innych pozostanie w pamięci. Każdy z nas przechodzi z pracy i płacze, śpi i ponownie idzie do pracy ze strachem o dzień następny.



Anna

sjuusköterska på ett äldreboende

Polonia Nowa pratar med en sjuusköterska vars patienter är äldre, den samhällsgrupp som är mest utsatt för att utveckla Covid-19.

POLONIA NOWA: Hur är det nu med sjukvården för äldre personer?

ANNA: Från slutet av februari och början av mars diagnostiserades många äldre med "lunginflammation" utan att ha gjort ett Covid-19-test. Naturligtvis har vissa människor dött.

Personal och andra äldre personer var i direktkontakt med mistänkt coronavirusinfektion. En dag fanns nära kontakt med patienter som inte visade några tecken på infektion, och andra dagen hade de akuta infektionssymtom. På avdelningarna testades endast personer med symtom, men inte de som var i kontakt med dem. Det var inte möjligt att isolera de sjuka eller de som hade kontakt med dem.

Sjuusköterskorna var tvungna att besöka både friska och sjuka. De flesta anläggningar för äldre och sjuka finns det bara en sjuusköterska som ska betjäna flera avdelningar.

Ännu fler avdelningar har sjuusköterskan på natten, så möjligheten att överföra viruset var mycket stor. Speciellt i och med att politiker, Folkhälsomyndigheten och chefer för hälso- och sjukvårdsenheter förbjöd att bära masker. Ett av argumenten var "du ska inte skrämna patienter." Personalen hade och har fortfarande bara handskar, som ibland saknas och ärmlösa plastförkläden.

Personal som var mer eller mindre sjuk, fick inga tester och de som frågade sina chefer när de skulle återvända till jobbet fick till svars: "om du inte har feber och andra symptom kan du gå tillbaka till jobbet" - utan några tester.

Om någon från personalen blev sjuk, togs in ersättningspersonal från andra avdelningar eller personal som är anställd per timme eller inhyrda sjuusköterskor från externa outsourcingföretag, dvs sjuusköterskor som arbetar på olika sjukhus och risken för att de skulle ta viruset med sig var och är mycket hög.

PN: Vem tror du som är ansvarig för detta?

A: Vad regeringen, politikerna och cheferna bör vara ansvariga för är det faktum att de från början dömda äldre människor till smärta och plåga på grund av Covid-19, eftersom sjuka äldre människor inte fick vård på sjukhus. Det värsta med denna sjukdom är andningsproblem - man har inte ansträngt sig för att beställa syrgastu-

ber för att hjälpa de drabbade med andningen.

Ingen har tänkt på vilket trauma det är när en person inte kan andas, när känslan av kvävning orsakar fruktansvärd rädsla och dödstankar. Alla äldre personer omfattades bara av palliativ vård.

PN: Hur reagerar personalen?

A: Vissa människor anklagar sjuusköterskor och undersjuusköterskor för att de inte följer hygienreglerna - det är fullständigt nonsens!

Det är inte sjuusköterskornas fel att det inte finns några masker, lämpliga skyddskläder och att det inte finns tillräckligt med desinfektionsmedel.

Personalen är väldigt modig, tar hand om allt, påminner ständigt alla att vara försiktiga.

Ingen av personalen gör några hygienmisstag, eftersom ingen vill ta med sig viruset hem till sina nära och kära.

Personalens mentala tillstånd är dock mycket dåligt. Först på grund av situationen på jobbet, där det finns många dödsfall och där patienterna lider fruktansvärt. För det andra att de själva kan bli sjuka, och vad som är ännu värre, smitta deras familjer.

Det finns en annan anledning att oro sig för, och det är faktum att cheferna är ointresserade av hur personalen mår.

De som jag känner och som arbetar på geriatriska institutioner eller på äldreboenden har inte träffat sina chefer ansikte mot ansikte och de har inte hört några tröstande ord från dem.

Det är sjuusköterskor som tröstar och stödjer annan personal så att de kan fortsätta och överleva denna svåra tid utan större psykiska men.

Personalens mentala tillstånd är dock mycket dåligt. Först på grund av situationen på jobbet, där det finns många dödsfall och där patienterna lider fruktansvärt. För det andra att de själva kan bli sjuka, och värre, smitta deras familjer.

Det finns en annan anledning att oro sig, och faktum är att cheferna inte helt är intresserade av hur personalen känner sig.

De som jag känner och som arbetar på geriatriska institutioner eller i vård har inte träffat sina chefer ansikte mot ansikte och de hörde inga ord av tröst och tröst.

Sjuusköterskor tröstar och stödjer annan personal så att de kan fortsätta och överleva denna svåra tid utan större psykologiska trauma.

PN: Det finns mycket beröm för vårdpersonal och sjuusköterskor i både offentliga och sociala medier. Hjälper det er att uthärda?

A: Tyvärr, denna tid med smärta, död, dåliga beslut uppfifrån, rädsla för andras hälsa och liv kommer att finnas kvar i minnet. Var och en av oss kommer från jobbet och gråter, sover och går till jobbet igen med rädslan för vad nästa dag ska inbringa.

Vår intervjuperson vill bli anonym och det måste respekteras av vår redaktion. I Sverige är källskyddet reglerat i grundlagen, närmare bestämt i tryckfrihetsförordningen (3 kap 3 §) och yttrandefrihetsgrundlagen (2 kap 3 §). Vad som måste skyddas är anonymiteten för en meddelare, författare eller utgivare. Anonymiteten ska skyddas genom den tystnadsplikt som omfattar journalister, tidningsredaktioner, massmediaföretag, nyhetsbyråer, förlag, frilansjournalister och personer verksamma inom tryckerier.

Nasz rozmówca chce pozostać anonimowy i to musi być uszanowane przez naszą redakcję. W Szwecji ochrona źródła jest zapisana w konstytucji, a dokładniej w rozporządzeniu o wolności prasy (rozdział 3, sekcja 3) i ustawy dotyczącej wolności wypowiedzi (rozdział 2, sekcja 3). To, co należy chronić, to anonimowość dostarczyciela informacji, autora lub wydawcy. Anonimowość musi być chroniona przez obowiązek zachowania poufności, który obejmuje dziennikarzy, redaktorów gazet, firmy medialne, agencje informacyjne, wydawców, niezależnych dziennikarzy i osoby pracujące w branży poligraficznej.

Paweł Dudek

lekarz dentysta



Paweł nie przerwał swojej pracy w Rönneholms Tandvård w Malmö podczas panującej pandemii.

POLONIA NOWA: Czy nadal masz tyle pacjentów co przed wybuchem pandemii?

PAWEŁ DUDEK: Ilościowo mamy tyle samo pracy, pomimo że nie przyjmujemy pacjentów w grupie wysokiego ryzyka, ale przychodzą nowi pacjenci. Pewna część pacjentów to Polacy, którzy wcześniej jeździli do dentystów w Polsce, a teraz kiedy granice są zamknięte, przychodzą do nas.

PN: Jakie zmiany wprowadziłeś w Twojej pracy pod kątem bezpieczeństwa Twoich pacjentów?

PD: Są to przede wszystkim zmiany czasowe, nasz czas pracy się wydłużył ponieważ pacjenci są umawiani w dużych odstępach czasowych, tak aby nie spotykali się w poczekalni. Nie przyjmujemy osób chorych i przeziębionych.

PN: A jak chronisz samego siebie i Twój personel medyczny?

PD: Stosujemy wszelkie zasady higieny i wykorzystujemy pełny sprzęt ochronny: rękawiczki, maseczki, przyłbice i okulary. Wszystkie narzędzia dentystyczne są po każdym pacjencie sterylizowane, a sprzęt ochronny dezynfekowany.

Całe wyposażenie gabinetu, jak np fotel, urządzenia diagnostyczne i rentgenowskie, jest dezynfekowane alkoholem przed wejściem kolejnego pacjenta.

W ten sposób chronimy nas samych, ale także przyjmowanych przez nas pacjentów.

PN: Co powiedziałbyś osobom, które uważają że wizyta u dentysty może być niebezpieczna ze względu na otwartość jamy ustnej podczas zabiegu, co może spowodować powstanie aerozoli?

PD: Zgadza się, że ryzyko przenoszenia wirusa jest duże, dlatego odradzamy wizyty niepotrzebne jak na przykład zabiegi w zakresie medycyny estetycznej i w przypadku mniejszych dolegliwości. W początkowym okresie, w tym najwyższym szczyście pandemii mierzyliśmy pacjentom temperaturę.

Na bieżąco stosujemy się do zaleceń wydawanych przez Szwedzkie Stowarzyszenie Stomatologiczne i Państwowy Urząd Zdrowia.

Paweł Dudek

tandläkare

Paweł har inte avbrutit sitt arbete på Rönneholms Tandvård i Malmö under den rådande pandemin.

POLONIA NOWA: Har du lika många patienter nu som tidigare innan pandemins utbrott?

PAWEŁ DUDEK: Kvantitativt har vi samma mängd arbete, även om vi inte accepterar patienter från högriskgruppen, men nya patienter kommer. Några av patienterna är polacker som brukade åka till tandläkare i Polen, och nu när gränserna är stängda kommer de till oss.

PN: Vilka förändringar fick du införa i ditt arbete vad gäller patienternas säkerhet?

PD: Först och främst är det tidsförändringar, vår arbetstid har förlängts eftersom patienter bokas med stora tidsintervaller för att de inte ska träffas i väntrummet. Vi tar inte emot sjuka eller förkylda människor.

PN: Och hur skyddar du dig själv och din personal?

PD: Vi tillämpar alla hygienregler och använder full skyddsutrustning: handskar, masker, visirer och glasögon. Alla tandinstrument steriliserar efter varje patient och skyddsutrustningen desinficeras.

All mottagningsutrustning, som fätölj, diagnostik- och röntgenapparater desinficeras med sprit innan nästa patient kommer in. På detta sätt skyddar vi oss själva, men också de patienter som vi tar emot.

PN: Vad skulle du säga till de personer som tror att ett tandläkarbesök kan vara farligt på grund av öppenhet i munnen under behandlingen, vilket kan orsaka bildningen av aerosoler?

PD: Jag håller med om att risken för virusöverföringen är hög, så vi avråder från onödiga besök, till exempel inom området för estetisk medicin och mindre problem. Under den inledande perioden, med högsta pandemitoppen, mätte vi patienternas temperatur. Hela tiden följer vi rekommendationer från Svenska Tandläkarförbundet och Folkhälsomyndigheten.

PN: Skulle du vilja ge våra läsare några råd?

PD: Ta hand om dig själv, undvik onödiga kontakter, tillämpa god munhygien, borsta tänderna minst två gånger om dagen, använd tandtråd, sluta röka.

PN: Czy chciałbyś naszym czytelnikom dać jakieś wskazówki?

PD: Uważać na siebie, unikać niepotrzebnych kontaktów, dbać o higienę jamy ustnej, myć zęby minimum dwa razy dziennie, używać nitkę dentystyczną, przestać palić.



Łukasz

pracuje w restauracji



Łukasz pracuje w branży gastronomicznej, a konkretnie w jednej z restauracji, które na okres wiosenny i letnio-jesienny rozszerzają asortyment, otwierają zewnętrzny taras i zatrudniają dodatkowy personel. Miał przylecieć z Polski pod koniec marca, ale loty zostały odwołane. Cekał kolejne tygodnie na odmrożenie komunikacji lotniczej i ostatecznie zdecydował się przyjechać do Szwecji samochodem korzystając z przeprawy promowej pod koniec kwietnia.

POLONIA NOWA: Który to już raz przyjeżdżasz na sezon pracy do restauracji w Göteborgu i czy ogłoszenie pandemii nie zniechęciło Cię do tej podróży?

ŁUKASZ: To już jest mój czwarty sezon. Zazwyczaj przylatywałem w marcu i wracałem do Polski w październiku. Tym razem jednak nie miałem pewności kiedy będzie to możliwe. Szefcały czas czekał na mój przyjazd, a samoloty nie wznowiły lotów, stąd decyzja o drodze morskiej. Przed wjazdem na prom oczywiście było sprawdzanie temperatury oraz musiałem mieć maseczkę i kilka par rękawiczek lateksowych. To samo kierowca busa wiozącego towary Polska-Szwecja. Na promie było bardzo mało ludzi. Zazwyczaj tak nie jest. Dla mnie wyjazd z Polski był zdecydowanie ulgą, bo codzienność tam w czasie pandemii i tutaj w Szwecji to są dwa bieguny. W Polsce byłem zobowiązany w pracy przez 8 godzin chodzić w maseczce i rękawiczkach. Ręce odparzone, twarz zagotowana. Trudno oddychać. W magazynie, w którym pracuję w Polsce dla dużej korporacji było to nie do wytrzymania. Tutaj w restauracji rękawiczki oczywiście tak, są wymagane i tak było zawsze, ale maseczki nie są konieczne.

PN: Jak duża jest restauracja w której pracujesz?

Ł: W sumie ilość miejsc w lokalu i na zewnątrz na tarasie to około 300. Oczywiście pogoda mocno steruje liczbą gości. Taras jest w interesującym widokowo miejscu, nad sama wodą.

PN: Czy zauważasz obecnie spadek ilości gości w restauracji w porównaniu z rokiem poprzednim?

Ł: Nie widzę spadku. Jest raczej porównywalnie. Chwilami nawet tłoczno. Zwłaszcza w weekendy. Aż jestem zaskoczony.

PN: Czy dostaliście od kierownictwa w związku z obecną sytuacją jakieś specjalne wytyczne odnośnie obsługi klienta?

Ł: Tak, była kontrola i instrukcje, że osoby, które przyjdą pojedynczo mamy umieszczać przy osobnych stolikach i w stosownej odległości, a grupy które przyszły razem mogą siedzieć ze sobą przy jednym

Lukasz

arbetar på en restaurang

Łukasz arbetar i gastronomiska branschen, på en restaurang som under våren och sommaren-hösten utökar sortimentet, öppnar utomhusservering och anställer ytterligare personal. Han skulle ha kommit från Polen i slutet av mars, men flygningarna blev inställda. Han väntade några veckor men till slut beslutade han att komma till Sverige med färjetrafiken i slutet av april.

POLONIA NOWA: Hur ofta kommer du till restaurangsäsongen i Göteborg och hade inte pandemin en avskräckande effekt?

ŁUKASZ: Detta är min fjärde säsong. Jag brukade komma i mars och reste tillbaka till Polen i oktober. Den här gången var jag dock inte säker på när det skulle vara möjligt. Chefen väntade fhela tiden på min ankomst, flyget var inställt, därmed beslutet om resan till havs. Innan ombordstigning på färjan var det eferberkontroll och jag var tvungen att ha en mask och några par latexhandskar. Föraren i busen också. Det var en buss som transporter varor från Polen till Sverige. Det var ovanligt mycket få människor på färjan. För mig var det definitivt en lättnad att lämna Polen, för vardagen under en pandemi där och här i Sverige, det är som två motsatta poler. I Polen var jag tvungen att bära mask och handskar i 8 timmar på jobbet. Händerna var skällna, ansiktet kokt. Det var svårt att andas. På lagret där jag arbetar i Polen för ett stort företag var det outhärdligt. Här i restaurangen krävs naturligtvis handskar, och det har alltid varit så, men ansiktsmasker är inte nödvändiga.

PN: Hur stor är restaurangen där du arbetar?

Ł: Totalt är det cirka 300 platser både inne och ute. Vädret styr starkt antalet gäster. Terrassen har ett attraktivt läge direkt vid vattnet.

PN: Ser du någon minskning av antalet gäster i restaurangen jämfört med förra året?

Ł: Jag ser ingen skillnad. Det är ganska jämförbart. Ibland kan det bli trångt. Särskilt på helgerna. Jag är faktiskt förvånad.

PN: Har ni fått några speciella riktlinjer från ledningen?

Ł: Ja, vi hade kontroll och fick instruktioner om att de som kommer ensamma ska placeras vid separata bord och på ett lämpligt avstånd och grupper som kommer tillsammans kan sitta vid samma bord med fria platser mellan dem, om så är möjligt.

Vi måste desinfisera de ställen som är utsatta för direkt kundkontakt. Själva ska vi också upprätthålla maximal sterilitet.

PN: När tror du att det kommer att ta slut och tror du att den svenska inställningen till pandemin är mer lämplig än polska?

Ł: Jag hoppas det blir snart. Kommer det att bli en ny våg på hösten - det är svårt att säga, det sägs så, men kan det förutsägas? Svensk frihet är någon form av normalitet jag känner, det skulle vara svårt för mig att byta till polska restriktioner igen.

stoliku, z zachowaniem wolnych miejsc dzielących jeśli to możliwe. Mamy specjalne płyny i musimy dbać o częste dezynfekcje miejsc narażonych na bezpośredni kontakt klienta. Sami też jesteśmy zobowiązani do zachowania maksymalnej sterylności.

PN: Jak myślisz, kiedy to się skończy i czy szwedzkie podejście do pandemii uważasz za bardziej właściwe niż polskie?

Ł: Chciałbym żeby jak najszybciej. Czy na jesieni będzie kolejna fala zachorowań trudno powiedzieć, tak się słyszy, ale czy to można przewidzieć? Szwedzka swoboda jest jakąś znaną mi formą normalności, trudno byfioby znowu przedstawiać się na polskie restrykcje.



Paweł Hofman

przedsiębiorca



Polonia Nowa spotkała polonijnego właściciela firmy w Skanii, żeby dowiedzieć się jak wygląda jego praca w czasie pandemii.

POLONIA NOWA: Jesteś już emerytem, ale nadal aktywnie prowadzisz swoją firmę. Na czym polega Twoja działalność?

PAWEŁ HOFMAN: Najogólniej mówiąc, sprowadzam z Polski podzespoły i części do maszyn dla producentów tychże w Szwecji.

PN: Jak zmieniła się Twoja praca po wybuchu pandemii koronawirusa?

PH: W zasadzie nie zmieniła się wcale. W sensie działalności, oczywiście. Natomiast na atmosferę, w tym także na atmosferę pracy, owszem, koronawirus wywarł znaczny wpływ. Trzeba było zmienić formę pracy i kontaktów. Wciąż jeszcze najskuteczniejszą metodą obrony przed zachorowaniem jest unikanie bezpośredniego kontaktu, więc i ja i moi klienci oraz partnerzy zastosowaliśmy się do tego. Od stycznia słyszymy się tylko przez telefon i widzimy się na Skype.

PN: Czy miałeś kontakt z chorymi na wirusa i czy przeszedłeś test, jak chronisz samego siebie?

PH: Nie, nie spotkałem ani też nie słyszałem o nikim chorym wśród moich bliskich i dalszych znajomych. Testu też nie robiłem. Jestem zdrowy więc nie było potrzeby. Co do ochrony to buziakami obdarzam wyłącznie moją żonę, a innym kłaniam się tylko z „bezpiecznej” odległości.

PN: Jakie są nastroje wśród Twoich klientów w Polsce i w Szwecji?

PH: Nie ma paniki. Wszyscy rozumiemy, że sytuacja jest wyjątkowa, ale też przejściowa, więc stosując metody, o których wspomniałem wcześniej, po prostu robimy swoje z nadzieją, że nauka wkrótce poradzi sobie także i z tą pandemią i już niedługo będziemy znowu mogli sobie uściskać dłonie. W „realu”.

Paweł Hofman

näringsidkare

Polonia Nowa träffade en polsk näringsidkare i Skåne för att ta reda på hur hans arbete ser ut under en pandemi.

POLONIA NOWA: Du är redan en pensionär, men du driver aktivt ditt företag. Vad går din verksamhet ut på?

PAWEŁ HOFMAN: Kort sagt, jag importerar från Polen komponenter och delar till maskiner för tillverkare i Sverige.

PN: Hur förändrades ditt arbete efter coronaviruspandemiens utbrott?

PH: Det har inte förändrats. Vad gäller själva verksamheten, naturligtvis. Å andra sidan hade atmosfären, inklusive stämningen på jobbet förändrats avsevärt. Arbetsformer och kontakter fick ändras. Fortfarande är den mest effektiva metoden för att försvara sig mot att bli sjuk är att undvika direktkontakt, så jag och mina klienter och partners följde detta. Från januari hörs vi bara i telefon och träffar varandra på Skype.

PN: Har du haft kontakt med människor som var sjuka, har du testat dig och hur skyddar du dig själv?

PH: Nej, jag har inte träffat eller hört talas om någon sjuk bland mina släktingar och vänner. Jag har inte testat mig för är frisk, så det fanns inget behov. När det gäller att skydda mig så kysser jag bara min fru och jag håller avstånd när jag hälsar på andra.

PN: Har du haft kontakt med människor som var sjuka, har du testat dig och hur skyddar du dig själv?

PH: Nej, jag har inte träffat eller hört talas om någon sjuk bland mina släktingar och vänner. Jag har inte testat mig för är frisk, så det fanns inget behov. När det gäller att skydda mig så kysser jag bara min fru och jag håller avstånd när jag hälsar på andra.

PN: Vilken stämningen är det bland dina kunder i Polen och i Sverige?

PH: Det finns ingen panik. Vi förstår alla att situationen är unik, men också tillfällig, så genom att använda de metoder som jag nämnde tidigare, gör vi bara vårt jobb och hoppas att vetenskapen snart kommer att hantera denna pandemi. Och att vi snart kommer kunna skaka hand igen. På riktigt.

PN: Vill du ge våra läsare några tips?

PH: Nej, jag känner mig varken bättre eller smartare än andra. Tvärtom, jag försöker använda bra exempel. Och jag litar på att vi kommer att klara av dagens djävulskap.

PN: Czy chciałbyś przekazać naszym czytelnikom jakieś wskazówki?

PH: Nie, nie czuję się lepszy ani mądrzejszy od nikogo. Przeciwnie, to ja staram się korzystać z dobrych przykładów. Także i dzisiaj. I ufam, że z dzisiejszym draństwem też sobie damy radę.



Paula

pielęgniarka w domu opieki w Göteborgu



Paula pracuje w czterech domach opieki dla osób starszych oraz z osobami upośledzonymi, a w najbliższej przyszłości przejdzie roczny kurs specjalistyczny z zakresu wirusologii.

POLONIA NOWA: Jakież zmiany w Twojej pracy podczas pandemii?

PAULA: Dużo personelu choruje. Niektórzy nie chcą pracować. Obawiają się zarażenia. Nie jest lekko teraz. Najgorszy jest stres natłok informacji o zachorowaniach i zgonach.

Podopieczni w domach opieki jeśli są chorzy nie idą do szpitala. Dostają środki łagodzące ich stan, np morfinę i leki rozkurczowe, zresztą nie przeżyliby respiratora. Umierają w swoich pokojach.

PN: Czyli mieliście przypadki zachorowania na covid-19?

P: Były zachorowania, na ogół osoby po 80 roku życia, w złej kondycji odpornościowej. Te które wyzdrowiały były w lepszym stanie i nie miały chorób towarzyszących. Wszystkie domy opieki zostały zamknięte dla wizyt z zewnątrz. Rodzina może tylko towarzyszyć osobie umierającej w jej ostatnich chwilach. Ale niekiedy zdarza się, że rodziny boją się przyjść. Mimo, że są zabezpieczenia i środki ochrony dla odwiedzających. Także brak odwiedzin dla pozostałych jest trudny do zniesienia. Ich zdrowie jest też przez pandemię bardziej narażone. Przeżywają stres i rozłąkę. Smutek i poczucie opuszczenia.

PN: A Ty nie obawiasz się, że też możesz zachorować?

P: Jestem ostrożna. Jesteśmy dobrze zabezpieczeni. Mamy pełne wyposażenie ochronne. Rękawiczki, fartuchy foliowe z długimi rękawami, maseczki, okulary, przyłbice. Byłam testowana na obecność wirusa. Robiłam też testy innym.

PN: Dużo się mówi teraz w Polsce o Szwecji i analizuje się metody walki z pandemią. Szwecja całkiem odmiennie podchodzi do walki z wirusem niż Polska czy takie kraje jak Włochy lub Chiny. Co uważasz o szwedzkim modelu walki z epidemią?

P: Uważam, że szwedzki model jest lepszy. Każdy tutaj sam czuje się zobowiązany trzymać dystans, myć częściej ręce, słuchać zaleceń Urzędu Zdrowia Publicznego i zadbać o siebie w odpowiedzialny sposób. To lepsze niż kwarantanna i całkowita izolacja.

PN: Co myślisz o szczepionce, która ma rozwiązać problem pandemii i o ewentualnym obowiązkowym szczepieniu?

P: Nie mam przekonania do niej. Jest za mało czasu na testowanie czy jest skuteczna i skutków ubocznych. To wszystko jest za szybko.

Paula

sjuksköterska på äldreboende i Göteborg

Paula arbetar på fyra äldreboenden samt med funktionshindrade och snart kommer hon att genomgå en ettårig specialistutbildning i virologi.

POLONIA NOWA: Vilka förändringar i ditt arbete inträffade efter pandemins utbrott?

PAULA: Många medarbetare blev sjuka. Vissa är rädda och vill inte arbeta. Det värsta är stressen och informationspressen om sjukdomar och dödsfall. Människor på äldreboende som insjuknar får inte sjukhusvård. Man lindrar bara deras tillstånd med t.ex. morfin och kramplösande, men de skulle inte överleva andningsshjälpen med respirator. De dör på sina rum.

PN: Så ni hade ni fall av covid-19?

P: Det fanns insjuknanden, vanligtvis personer över 80 år, med nedsatt immunförsvar. De som återhämtade sig var i bättre skick och hade inga medföljande sjukdomar. Alla äldreboenden stängdes för besök. Bara i fall någon dör så kan familjen komma och vara med under deras sista stunder. Men ibland händer det att familjer är rädda och uteblir. Även om det finns säkerhets- och skyddsåtgärder för dem. Avsaknad av besök för andra patienter är svårt att bära. De upplever stress och har separationsångest.

PN: Är inte du rädd för att bli sjuk?

P: Jag är försiktig. Vi är väl skyddade. Vi har full skyddsutrustning. Handskar, långärmade plastförkläden, masker, glasögon, visirer Jag har testats för viruset. Jag testade även andra.

PN: Det talas mycket om Sverige i Polen och metoder för att bekämpa en pandemi analyseras. Sverige har en annan strategi för att bekämpa viruset än Polen eller länder som Italien eller Kina. Vad tycker du om den svenska modellen?

P: Jag tror att den svenska modellen är bättre. Alla här känner aitt ansvar att hålla avstånd, ofta tvätta händerna, lyssna på Folkhälsomyndighetens rekommendationer och ta hand om sig själva på ett ansvarsfullt sätt. Det är bättre än karantän och total isolering.

PN: Vad tycker du om vaccin som ska lösa problemet med pandemi n och ventuell obligatorisk vaccinering?

P: Jag är inte övertygad. Det är för lite tid att testa om det är effektivt och dess biverkningar. Jag tror att Sverige inte kommer att tvinga folk att vaccinera sig. Att alla ska ta det frivilligt. Jag skulle inte vilja att detta vaccin, som det talas så mycket om, skulle bli obligatoriskt.

PN: Något positivt till våra läsare?

P: Vi kommer att vinna detta krig mot viruset. Kroppen vet hur man bygger immunitet. Det kommer bli bra.

Myslę że Szwecja nie będzie przymuszać. Że weźmie dobrowolnie każdy, kto będzie miał zaufanie, że jest wystarczająco dobra. Nie chciałabym żeby ta szczepionka, o której tyle się teraz mówi była obowiązkowa.

PN: Coś pozytywnego dla naszych czytelników?

P: Wygramy tę wojnę z wirusem. Ciało umie budować odporność. Będzie dobrze.

Noc Walpurgii w dobie koronawirusa

Ostatniego dnia kwietnia obchodzone jest w Szwecji i innych krajach święto Valborg (w Polsce noc Walpurgii). Nazwa pochodzi od świętej Walpurgii, która została kanonizowana 1 maja i dlatego wigilia jej święta obchodzona jest 30 kwietnia.



Dzisiaj mało kto kojarzy te obchody ze świętą Walpurią. Jest to raczej symbol wiosny i światła, głównym elementem obchodów jest rozpalanie ognisk, a z kolei ta tradycja sięga nawet czasów dawniejszych niż wprowadzenie chrześcijaństwa. Ogniska palono, aby odstraszyć czarownice i przy okazji spalić stare niepotrzebne rzeczy.

Święto jest hucznie obchodzone zwłaszcza w miastach uniwersyteckich, co oznacza duże skupiska ludzi.

JAK TEMU ZARADZIĆ W CZASIE PANDEMII?

W uniwersyteckim mieście Lund na południu Szwecji, coroczne obchody Valborg odbywały się w pięknym parku miejskim. W ciągu dnia ogólny piknik przyciągał między 25 a 30 tysięcy mieszkańców Lundu i okolic, a wieczorem odbywały się tradycyjne obchody z ogniskiem włącznie.

Nie do zrealizowania kiedy maksymalnie 50 osób może przebywać w tym samym miejscu.

Władze gminy zdecydowały o zamknięciu parku 30 kwietnia i 1 maja i nie wydały pozwolenia na wszystkie atrakcje związane z obchodami Valborg. Na kilka dni przed świętem rozpoczęto ustawianie płotu na 3-kilometrowym odcinku wokół parku. Żeby nikomu nie przyszło na myśl przedostać się do parku, zastosowano niecodzienny środek zaradczy.

GÓWNIANA * AKCJA STAŁA SIĘ ŚWIATOWĄ WIADOMOŚCIĄ

**Dosłowne tłumaczenie z artykułu w szwedzkiej prasie*

Wczesnym rankiem 30 kwietnia, przy wejściu do parku zebrali się dziennikarze szwedzkich gazet, radia i telewizji. Czy zwabił ich widok pustego parku lub ustawionego płotu? Nie, to była akcja gminy polegająca na wysypaniu 1 tony kurzego nawozu, czyli wydaliny kurzych, które mają to do siebie, że smród jest obecny przez kilka dni.

I nie tylko szwedzkie media wykazały zainteresowanie, bo w telefonie obecnego podczas tej akcji burmistrza miasta Lund, **Philipa Sandberga** stały w kolejce do wywiadu takie media jak BBC, CNN, NBC News, Reuters i inne.

Lund znany jest jako miasto idei i w tym przypadku można śmiało rzec, że i w tym przypadku to się sprawdziło i miasto upiekło dwie pieczenie na jednym ogniu. Nikomu nie przyszło do głowy, żeby łamać zakaz wejścia do parku i świętowania w smrodzie, a równocześnie zapewniono, że roślinność w parku dostała taki zastrzyk nawozu jak nigdy dotąd.



30 kwietnia każdego roku zbierały się tłumy ludzi w parku miejskim w Lundzie na pikniku poprzedzającym tradycyjne ognisko.

30 april varje år samlades stora folkmängder i stadsparken i Lund för traditionell picknik och Valborgsbål.

Text: TERESA SYGNAREK

Valborg under coronovirustiden

Sista dagen i april firas Valborg i Sverige och flera andra länder. Namnet kommer från det tyska helgonet Walpurgis som blev helgonförklarad 1 maj (som sedan firades som Valborgsmässan, Walpurgistag). Valborgsafton infaller då dagen innan.

Idag är det inte många som associerar firandet med helgonet. Det är snarare symbol för våren och ljuset. Dess huvudelement är att tända bål, och detta firande går längre tillbaka i tiden än kristendomen. Eldar tändes ursprungligen för att skrämja bort häxor och samtidigt för att bränna det gamla och ge plats för det nya. Helgen firas särskilt i universitetsstäder, vilket betyder att stora kluster av människor samlas den dagen.

HUR KAN RÅDA BOT PÅ DETTA UNDER PANDEMIN?

I universitetsstaden Lund brukar Valborgs årliga firande hållas i en vacker stadspark. Under dagen är det en allmän picknick, som brukar locka mellan 25 000 och 30 000 invånare från Lund och angränsade kommuner, och på kvällen traditionell firande, inklusive en bål. Omöjligt att genomföra när högst 50 personer får vistas på en och samma plats.

De kommunala myndigheterna beslutade att stänga parken mellan den 30 april och 1 maj och utfärdade inte tillstånd för alla attraktioner relaterade till Valborg-firandet. Några dagar före 30 april sattes staketet upp på en 3 kilometer lång sträcka runt hela parken.

För att förhindra att någon kommer till parken ändå användes ett ovanligt avskräckande medel.

FRÅN SKITGREJ TILL VÄRLDSNYHET

Tidigt på morgonen den 30 april samlades journalister från svenska tidningar, radio och tv vid ingången till parken. Var det utsikten över en tom park eller uppsatt staket som lockade dem? Nej, det var kommunens åtgärd som bestod av att hålla 1 ton kycklinggödsel, dvs kycklingsavföring, som har den egenskapen att odören håller i sig flera dagar.

Och det var inte bara de svenska medierna som visade intresset. I Lunds borgmästares telefon, **Philip Sandberg** som var närvarande under denna åtgärd, stod utländska medier som BBC, CNN, NBC News, Reuters och andra i kö för intervju.

Lund är känd som en idéstad och i detta fall kan man säkert säga att denna idé fungerade utmärkt och staden slog två flugor med en smäll. Ingen tänkte bryta mot förbudet och komma in i en stinkande park, och samtidigt fick parkens vegetation sådan injektion av gödningsmedel som aldrig tidigare.



Philip Sandberg, kommunstyrelsens ordförande i Lund /burmistrz miasta Lund.



Ring 040- 23 55 44



TWÓJ DENTYSTA W MALMÖ
DIN TANDLÄKARE I MALMÖ

Östra Rönneholmsvägen 26, 211 47 MALMÖ www.ronneholmstandvard.se

Linkes BilService

auktoriserad verkstad

Podczas
naprawy
samochód
zastępczy
GRATIS

Dla wygody Klienta -
oferujemy zabranie auta
na roczny przegląd
techniczny!

- **Podstawowy serwis od 1.450:-**
4 l oleju, filtr oleju, filtr powietrza i 20 punktów kontroli
- **Serwis klimatyzacji 1.100 :-**
łącznie z napełnieniem
- **Serwis hamulców - płyn hamulcowy 750:-**
co 24 miesiąc niezależnie od przejechanych km
- **Wymiana rozrządu od 2.995:-**

- Zawsze oryginalne części
- Gratisowy transport w odl. 20 km od warsztatu
- Fachowa obsługa po polsku

Kvarngatan 20, ARLÖV
040 43 42 65 0735 84 33 74
pon - piątek 9 - 17, sobota 10 - 13
www.linkesbilservice.com