

AUTOR BESTSELLERA ZACHOVAJTE SI BYSTROSŤ

Dr. Sanjay Gupta



ZACHOVAJTE SI

ZDRAVIE

Ako sa stať odolným
voči pandémie

TATRAN

ZACHOVAJTE SI
ZDRAVIE

Dr. Sanjay Gupta

ZACHOVAJTE SI
ZDRAVIE



TATRAN

Z anglického originálu Sanjay Gupta: WORLD WAR C,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Simon & Schuster, New York 2021,
preložila Veronika Maťúšová.
Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2022 ako 5362. publikácia.
Vydanie I.

Prebal a väzbu navrhol Peter Zentko.
Zodpovedná redaktorka Zuzana Šulajová
Jazyková redaktorka Marta Bábiková
Technický redaktor Peter Zentko
Sadzba AldoDesign, Bratislava
Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © 2021 by Sanjay Gupta
Translation © Veronika Maťúšová 2022
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2022

ISBN 978-80-222-1357-8

*Bojovníkom proti vírusu COVID-19 – všetkým lekárom,
vedcom a zdravotníckym pracovníkom, tým, čo prežili,
aj obetiam – mladým aj starým.*

*Deťom, ktoré budú odvážne kráčať ďalej a odovzdajú
tieto dôležité ponaučenia nasledujúcej generácii.*

*Kolektívnemu dychu obyvateľov sveta... a prírode planéty,
v ktorej spolu žijeme a neúnavne sa pokúšame prežiť.*

Ľudská vynaliezavosť, znalosti a organizovanosť
menia našu zraniteľnosť voči invázii parazitických
foriem života, ale nedokážu ju úplne odstrániť.
Infekčné choroby sú tu dlhšie ako ľudstvo, prežijú
rovnako dlho ako ľudstvo a tak ako doteraz
určite ostanú jedným zo základných parametrov
a určujúcich faktorov ľudskej histórie.

William H. McNeill, *Plagues and Peoples*
(*Nákazy a národy*, 1976)

Obsah

Úvod: „Zápal pľúc neznámeho pôvodu“ 13

1. ČASŤ

ĽUDSTVO, MÁME PROBLÉM

Prvá kapitola: Pitva 31

Druhá kapitola: Multiorgánové zlyhanie 55

Tretia kapitola: Hady 71

Štvrtá kapitola: Kravy 95

2. ČASŤ

AKO SA BRÁNIŤ P.R.O.T.I. PANDÉMII

Piata kapitola: **P**: Plánujte vopred 129

Šiesta kapitola: **R**: Rozmýšľajte inak a premeňte koncept
rizika vo svojom mozgu 155

Siedma kapitola: **O**: Optimalizujte zdravie 181

Ôsma kapitola: **T**: Trávte čas s rodinou 207

Deviata kapitola: **I**: Izolácia nie je odpoveď 225

Podakovanie 235

Poznámky 237

Register 259

Ú V O D

„Zápal pľúc neznámeho pôvodu“

Vírus predstavuje najväčšiu hrozbu pre pretrvávajúcu dominanciu človeka na planéte.

JOSHUA LEDERBERG,

DRŽITEĽ NOBELOVEJ CENY ZA BIOLÓGIU (1958)

Silvester 2019, Belize

Niekoľko hodín pred tým, ako sa ozvalo prvé zvonenie roku 2020, som si užíval nádherné pobrežie tohto stredoamerického raja a popíjal víno, neuveríte s kým – s Francisom Fordom Coppolom. Išli sme tam s charitatívnou organizáciou zaoberajúcou sa klimatickými zmenami a celý deň sme strávili prehliadkou okolitých koralových útesov. Zažil som nádherný deň a cítil som sa veľmi spokojne. Živo si pamätám, ako sa ma Coppola spýtal na potenciálny nový vírus, ktorý odhalili v Čínskej ľudovodemokratickej republike. Predtým v ten deň sme si obaja prečítali krátku správu schovanú vzadu v novinách o „prudkom šírení respiračného ochorenia vo vnútrozemskom meste Wu-chan.“¹ Niektorí to už porovnávali s epidémiou ťažkého akútneho respiračného syndrómu (SARS) v rokoch 2002 – 2003. Miestny zdravotnícky úrad vydal znepokojujúce epidemiologické varovanie a hlásil, že dvadsaťsedem ľudí ochorelo na kmeň virálneho zápalu pľúc, z toho sedem je vo vážnom stave. Ďalších päťde-

siatdeväť prípadov s podozrením na ochorenie s horúčkou a suchým kašľom previezli do vyhradenej nemocnice. Čínska vláda sa síce vyjadrovala vágne, ale od vedcov a ďalších ľudí sa ozývali hlasnejšie a detailnejšie varovania. Hongkongska vedkyňa Dr. Li-Meng Jen prezradila, že istý vedec z čínskeho Centra pre kontrolu a prevenciu chorôb, ktorý na vlastnej koži zažil tieto prípady, sa jej zdôveril so svojimi veľkými obavami, pretože ochorenie sa už možno šíri z človeka na človeka. Bolo ťažké sa rozhodnúť, čomu veriť.

Úplne presne si vybavujem tú chvíľu, keď som sedel s legendárnym filmárom – samotným *Krstným ocom*. Dodnes vidím jeho ruky na pohári plnom bohatého červeného vína. Počujem, ako rodiny šantia na pláži a deti sa smejú vo vode. Keď zavriem oči, stále cítim voňavý oceánsky vzduch presiaknutý trópami a soľou. Pravdou je, že sme boli šťastní a spokojní. A nemali sme ani potuchy, ako rýchlo sa to všetko zmení.

Nedalo sa predpovedať, že len o niekoľko mesiacov sa nakazia milióny ľudí po celom svete a zdravotné systémy začnú vo veľkom kolabovať. Ani to, že mnohí zomrú osamote, lebo v posledných chvíľach budú pre pozoruhodne vysokú nákazlivosť vírusu izolovaní od rodiny. Nedokázal som si predstaviť nočné mory s týmito scénami, aké ma budú mátať aj po vyše roku. Ani to, že moju spiacu myseľ budú zaplňovať obrazy pacientov natiiahnutých na bruchu, zatiaľ čo im odvážne zdravotné sestry v kompletnom ochrannom skafandri držia pred tvárou obrazovku, aby sa pokúsili naposledy rozlúčiť.

Zavrú sa hranice. Školy zabuchnú svoje brány a študentov náhle pošlú domov. Za rok strávim s manželkou a tromi dcérami viac času ako za predošlých desať. Rodičia budú zalamovať rukami, keď zrazu budú musieť zvládať online vyučovanie svojich detí a popritom sa venovať práci – ak budú mať to šťastie a udržia si ju. Štadióny, divadlá, múzeá, kiná a koncertné sály zostanú opustené, pretože profesionálne športy a umenie sa náhle zastavia. Obchody sa prerušia, niektoré nadobro, a globálne ekonomiky sa otrasú v základoch. Veľké podujatia sa stanú matnou spomienkou. Z regálov v obchodoch zmizne mydlo, utierky, dezinfekčné prostriedky a, nepochopiteľne, toaletný papier.

Osobné ochranné prostriedky (OOP) sa budú vyvažovať zlatom,

až to niektorých riaditeľov nemocníc prinúti kúpiť hocičo, čo sa dá, svojimi osobnými kreditkami, bez ohľadu na cenu.² Ľudia budú narychlo spisovať závetý, šiť rúška z látky a vyberať peniaze zo sporiacich účtov. Niektorí načrú aj do železnej rezervy.

Starí rodičia sa čoskoro stanú najosamejšími členmi celej spoločnosti.

Do ulíc sa nahrnú pokojní protestujúci a zároveň vypuknú historické občianske nepokoje, pretože pandémie strhne závoj hlboko zakorenenej rasovej nespravodlivosti. Politické rozdiely sa prehĺbia. Ľudia, ktorým nikdy ani nenapadlo, že si kúpia zbraň, to začnú prehodnocovať. Nebezpečné konšpiračné teórie sa budú šíriť rovnako rýchlo ako samotný vírus, podkopávať pravdivosť vedy a poctivosť vedcov. Niektorí z tých vedcov dostanú vierohodné vyhrážky smrťou a budú nútení žiť pod dvadsaťštyrihodinovou ochranou.

Aj v tej temnote sa však objavia oslnivé záblesky svetla. Preteky za vynájdením lieku ukončia akademickú izoláciu. Konkurenčné farmaceutické firmy zrazu začnú spolupracovať na vývoji vakcíny. Zrazu nastane bezprecedentne vysoký dopyt po odborníkoch na verejné zdravie a z ústrania sa rýchlo dostanú do prvých línií. Zdravotníci po celom svete budú každý deň opúšťať svoje rodiny, aby sa stali jedinou rodinou umierajúcich, a často pritom budú riskovať vlastný život. Pri pomyslení na ich obeť mi stále naskakujú zimomriavky.

Nie, keď sme si s Coppolom užívali ten príjemný, pokojný Silvester, netušili sme, že na druhej strane sveta už vzniká a bujnie pandémia našich životov. Vtipkovali sme, že ten príbeh môže Coppola sfilmovať s vlastným umeleckým príspevkom ako nejakú modernú verziu jeho filmu *Apokalypsa*. Ani jeden z nás však neveril, že by sa niečo také mohlo stať naozaj.

„Pri týchto veciach na začiatku nikdy nevieš,“ povedal som mu vtedy pomerne nenútené.

Rozprávali sme sa aj o ďalšom filme, ktorý mohol predpovedať, čo budeme musieť pretrpieť v nasledujúci rok. V roku 2011 som si zahral sám seba v malej role vo veľmi úspešnom trileri *Nákaza*. (To je ten, kde postava Gwyneth Paltrow donesie z Hongkongu domov do Minnesoty nový patogén, v kuchyni dostane epileptický záchvat a umrie v nemocnici strašnou smrťou.) Nedávno som si znovu po-

zrel scenár k mojej scéne s fiktívnym riaditeľom Centra pre kontrolu a prevenciu chorôb (CDC), Dr. Ellisom Cheeverom (hral ho skvelý Laurence Fishburne), a zarazilo ma, ako prorocky to filmári napísali.

Ja: Na internete kolujú chýry, že v Indii aj inde zaberá proti tomuto vírusu ribavirín. Ale ministerstvo vnútornej bezpečnosti hovorí CDC, že nemá robiť žiadne vyhlásenia, kým si nezaistíme zásoby lieku.

Dr. Ellis Cheever: No, Dr. Gupta, stále vyhodnocujeme viaceré lieky. Medzi nimi je aj ribavirín. Teraz sa však môžeme najlepšie brániť pomocou sociálneho odstupu. Nepodávajte si ruky, zostaňte doma, keď ste chorí, a často si umývajte ruky.

Znie vám to povedome? Ribavirín je vymyslený liek, ale rozruch okolo hydrochlorochínu krátko po začatí pandémie – a politické rozhodnutia súvisiace s ním – sa nápadne podobá na dej filmu. Poznámky Dr. Cheevera o odstupe, podávaní a umývaní rúk a ostávaní doma sa preniesli do každodenných rozhovorov po celom svete. Zdalo sa, akoby mali scenáristi prístup k nejakej veštbe, ale, popravde, išlo o hlboké vedecké poznatky. Postava Dr. Cheevera dokonca spomenula, ako ťažko sa zisťuje skutočný počet obetí, a tiež problémy s tým, keď „päťdesiat rôznych štátov má päťdesiat rôznych ministerstiev zdravotníctva, ktoré dodržiavajú päťdesiat rôznych postupov“. Deň pred začatím nakrúcania som večeral so scenáristom tohto sci-fi filmu Scottom Z. Burnsom a režisérom Stevenom Soderberghom a rozprávali sme sa o ňom. Vtedy mi povedali, že sa zakladá na existujúcich modeloch verejného zdravotníctva, ktoré sú okamžite k dispozícii po celom svete.

Nepochybujem, že sme dostávali všelijaké varovné signály, dokonca aj hollywoodske filmy nás mohli upozorniť na to, čo môže prísť. Modely použité vo filme *Nákaza* správne predpovedali, že nový vírus sa na istý čas stane hlavnou príčinou smrti v Spojených štátoch amerických a predbehne aj srdcovocievne ochorenia, rakovinu a mŕtvicu. Aj to, že zníži očakávanú dĺžku života v USA o celý jeden rok a zároveň odhalí obrovské rozdiely v našom zdravotnom

systéme, pretože latinskoamerická komunita prišla o dva roky života a černoši takmer až o tri.³

Ťažko pochopiť, ako môže mikroskopická guľôčka genetického materiálu bez mozgu, očí, uší, končatín, krídel, srdca či emócií spôsobiť viac škody ako armády vojakov uprostred obrovského konfliktu. SARS-CoV-2, nový koronavírus spôsobujúci rozsiahle ochorenie COVID-19, však dokázal presne to – dorazil k nám ako votrelec z vesmíru a vyhlásil vojnu planéte Zem.

Hoci väčšina vojen sa začína nejakým vyhlásením, svetová vojna proti covidu sa začala nejasným, neurčitým, ťažkopádnym šepotom, o ktorom sa zrejme bude diskutovať ešte desaťročia. Stále presne nevieme, kedy ani ako preskočila na človeka táto konkrétna nákaza, pravdepodobne pochádzajúca od netopiera, a ako získala takú nevídanú silu, rýchlosť a virulenciu. Vieme však, že piateho januára sa úrady v Číne a susedných krajinách už verejne znepokojovali. Tvárou v tvár „zápalu pľúc neznámeho pôvodu“ zvýšili úroveň ohrozenia zdravia na III. stupeň (Vážne ohrozenie).⁴ Nakoniec sme sa dozvedeli, že chorobu spôsobil koronavírus, typ vírusu zo skupiny, ktorá spôsobuje rôzne respiračné, gastrointestinálne a neurologické ochorenia.

Onedlho som sa do počul o príbehu, ktorý sa tiež odohral v ten januárový deň a ostal pochovaný v medicínskej literatúre. Šesťdesiatjedenročná žena z Wu-chanu dostala horúčku so zimnicou a bolelo ju hrdlo a hlava. Navštívila teda miestne zdravotnícke stredisko, kde jej podali nejaké lieky, ktoré však silnejúce ochorenie zrejme nijako neovplyvnili.⁵ Napriek tomu o pár dní, ôsmeho januára, nasadla na priamy let z Wu-chanu do thajského Bangkoku s piatimi členmi rodiny v rámci organizovaného výletu na oslavu Čínskeho nového roka. Z vlastnej skúsenosti vám poviem, že bangkoké letisko Suvarnabhumi má jeden z najlepších bezpečnostných systémov na svete určený na odhaľovanie chorých vstupujúcich do krajiny, takže nikoho neprekvapilo, že ženinu horúčku ihneď odhalili a odviezli ju do nemocnice. Vtedy sa zistilo, že je infikovaná novým koronavírusom. Hoci sme sa pôvodne domnievali, že patrila k prvým ľuďom, ktorí nevedomky preniesli vírus mimo Číny, novšie správy ukazujú, že obyvatelia USA boli infikovaní už predtým, pravdepodobne aj o niekoľko týždňov skôr. Inými slovami, novým koronavírusom sa

Američania nakazili dávno pred tým, ako sa svet dozvedel, že vo Wu-chane spôsobuje smrtiacu epidémiu.⁶

Dovoľte mi teraz malú odbočku: Keby sme ja alebo vy v ten deň leteli na hocikaké väčšie letisko v Spojených štátoch s príznakmi chrípky, pravdepodobne by nikto pri priletovej bráne ani okom nemihol, nieto ešte, aby nám odmeral teplotu či sa na niečo pýtal. V mnohých ázijských krajinách, kde hrozbe abnormálnych nových vírusov (s potenciálom vyvolať pandémiu) čelia už oveľa dlhšie ako my, sa to veľmi líšilo. Epidémia SARS-u takmer pred dvomi desaťročiami v mnohom predstavovala desivú ukážku – a takisto impulz na zavedenie veľmi prísnych verejných zdravotníckych opatrení.

Je zaujímavé, že kým tá šesťdesiatjedenročná pani ochorela, pravidelne chodila na miestne trhy vo Wu-chane, ale nie na Trh s morskými plodmi Chua-nan, ktorému sa prisudzoval pôvod ochorenia. Jej prípad vyvolal medzi tými dvoma krajinami medzinárodné napätie. Čína tak musela priznať svetu, že má problém. Keď Thajsko izolovalo pacientku, odobralo vzorky vírusu a identifikovalo jeho genóm, Bangkok zavolať do Pekingu a zatlačil na Čínu, aby odhalila svoje tajomstvo, *lebo uvidí*. Čína sprvu odmietla a žiadala, aby chorú občianku vydali späť – spolu s génovou sekvenciou. Od priateľa epidemiológa, ktorý ma prosil o úplnú anonymitu, som sa dozvedel, že ich rozhovor prebiehal nejako takto:

Thajsko: Máte problém a musíte o ňom povedať svetu. Ak nezverejníte tú génovú sekvenciu a neoznámite to, spravíme to my.

Peking: Tá žena je naša. Vráťte nám ju – a tú sekvenciu tiež.

Thajsko: Naserte si.

Kým USA druhého februára konečne zarazili príchody pasažierov z Číny, pricestovali tam už stovky tisíc ľudí a milióny ďalších sa rozliezli do zvyšku sveta. Sledovali sme, ako Čína koncom januára zakázala cestovanie v rámci krajiny, ale cestovanie do zahraničia ostalo povolené. Táto stratégia síce zmiernila šírenie koronavírusu vnútri Číny, ale nijako nezastavila virálnu explóziu po celom svete.

Dvadsiateho ôsmeho januára na super tajnom brífingu tajnej

služby odovzdal poradca pre národnú bezpečnosť Robert O'Brien prezidentovi Donaldovi Trumpovi „neprijemné“ varovanie o víruse a povedal mu, že by to bola „najväčšia národná bezpečnostná hrozba“ počas jeho funkčného obdobia.⁷ Tiež prezidenta informoval, že to môže byť rovnako zlé ako pandémie chrípky v roku 1918, ktorou sa nakazilo pol miliardy ľudí a zahynulo odhadom päťdesiat až sto miliónov na celom svete, vrátane 675 000 Američanov. Vláda sa takisto prvý raz dozvedela veľmi dôležitý detail: možnosť asymptomatického šírenia. To znamená, že veľa ľudí šíriacich vírus nemalo viditeľné symptómy, takže ani netušili, že sú nakazení.

Napriek tomu sa prvotná reakcia našej krajiny zakladala na chrípkovom modelovaní, kde sa ľudia považujú za chorých, len keď vykazujú príznaky. Vykľula sa z toho jedna z najkatastrofickejších chýb celej pandémie. Inými slovami, aj keď sme zareagovali na vypuknutie choroby, v podstate sme liečili nesprávne ochorenie. V čase, keď sa nahlasovalo len niekoľko desiatok chorých, tisícky ľudí bez príznakov už pravdepodobne nevedomky šírili vírus, zatiaľ čo Američania pokračovali v normálnom živote.

Väčšina novinových článkov sa venovala ústavnej žalobe na prezidenta a šokujúcej smrti Kobeho Bryanta pri havárii helikoptéry neďaleko Los Angeles. Až keď sa tridsiateho januára potvrdil prvý americký prípad prenosu z človeka na človeka na domácej pôde, Biely dom zasiahol rozhodnejšie, vydal cestovné odporúčanie IV. stupňa pre celú Čínu a na ďalší deň vyhlásil „núdzový stav verejného zdravia“.⁸ Odporúčanie IV. stupňa je najvyššia úroveň a indikuje vysokú pravdepodobnosť život ohrozujúcich rizík. Odkaz bol jasný: Necestujte do tej krajiny, prípadne odíďte hneď, ako to bude bezpečné. Ešte aj vtedy sa odborníci na verejné zdravie nevedeli zhodnúť, či obmedzenie leteckej dopravy zaberie. Síce sa na takúto udalosť pripravovali celú kariéru, ale iba málokto reálne zažili niečo podobné. Asi ako keď skvelí policajti s výborným tréningom po prvý raz v živote váhavo siahnu na zbraň.

Pomaly prichádzali ďalšie informácie a verejnosť znervóznela. Zvyčajne pokojní odborníci čoraz častejšie používali netypicky prehnané vyjadrenia. Harvardský epidemiológ Dr. Eric Feigl-Ding už dvadsiateho štvrtého januára napísal na Twitter virálny status, ktorý mu okamžite priniesol nových sledovateľov: „SVÄTÁ MATKA

BOŽIA – nový koronavírus má reprodukčné číslo R_0 3,8!!! Aké je to zlé? Asi ako termonukleárna pandémia...“⁹

Podobne ako sa sila zemetrasenia určuje na Richterovej stupnici, R_0 predstavuje matematické vyjadrenie rýchlosti reprodukcie vírusu. Je to priemerná prenosnosť vírusu, ale môže ju ovplyvniť veľa faktorov vrátane miestnych opatrení, hustoty obyvateľstva, dokonca aj počasia. R_0 covidu sa teda mohlo líšiť na rôznych miestach vo svete a tiež v priebehu času. Pre porovnanie, R_0 osýpok je 12 až 18, zďaleka najvyššie známe, a R_0 sezónnej chrípky sa pohybuje medzi 0,9 a 2,1. Ako tweetol Dr. Feigl-Ding, dostupné údaje v tom čase odhadovali R_0 covidu niekde medzi 1,4 a 3,9. Znamenalo to, že každý jeden človek nakazený covidom ho mohol rozšíriť na ďalších štyroch. Ak je hodnota R nižšia ako 1, epidémia sa rýchlo skončí, pretože každý infikovaný človek vygeneruje menej ako jednu ďalšiu infekciu. Niektorí síce Feigl-Dinga za jeho tweet kritizovali, mnohí ho však spolu s niekoľkými ďalšími chválili, že boli ako trójska Cassandra covidu – tí, čo hovorili pravdu, ale nikto im neveril.

Ako medicínsky reportér v medzinárodnej spravodajskej stanici som vedel, že dni môjho cestovania po svete sa prerušia. Musel som sa utiahnuť do malej pivnice svojho domu, odkiaľ som dvadsaťštyri hodín denne podával správy o každom aspekte nového koronavírusu – ako sa šíri a prenáša, aké molekulárne kľúče používa na vstup do buniek a akú spúšť narobí, keď sa dostane do ľudského tela. A keď bolo po niekoľkých mesiacoch pandémie evidentné, že COVID-19 spôsobuje aj neurologické deficity, od miernych ako dočasná strata chuti a čuchu po vážne problémy ako mŕtvica, demencia a psychiatrické poruchy, moje svety neurochirurga a medicínskeho korešpondenta sa pretli.

Podľa výpočtov jednej veľkej štúdie tretina pacientov s diagnostikovaným ochorením COVID-19 zažila do šiestich mesiacov psychiatrické alebo neurologické ochorenie.¹⁰ Ani po vyše roku nás tento nový koronavírus neprestáva prekvapovať. Stále nevieme, prečo niektorí ľudia sotva pocítia nejaké príznaky, zatiaľ čo podobné osoby končia na JIS. Nie sme si istí, ako účinne telo odstráni vírus a aké dlhodobé účinky môže mať na nakazených vrátane detí. Keď sa jedného dňa táto pandémia konečne oficiálne skončí, pravdepo-

dobne sa budeme musieť postarať o milióny ľudí, ktorí sa budú boriť s dlhodobými príznakmi covidu, teda o pacientov trpiacich takzvaným „dlhým covidom“.

Vyššie roka som musel každé ráno vstávať a obrniť sa, že globálnemu publiku prinesiem zlé správy. Radšej by som bol hovoril o výnimočných vedeckých pokrokoch a rozprával príbehy kultúr, v ktorých ľudia žijú dlhé a šťastné životy. Namiesto toho išlo o nepretržitý príval správ o stúpajúcich počtoch infekcií, hospitalizácií a úmrtí. Hoci som sa na srdcervúcu úlohu oznamovať pacientom a ich rodinám strašné správy pripravoval už pri štúdiu medicíny, ani po desiatkach rokov to nie je o nič ľahšie. V týchto ťažkých situáciách, či už v medicíne alebo v médiách, sa snažím žiť podľa niekoľkých pravidiel. Počúvajte toľko, koľko hovoríte, a keď už hovoríte, uistite sa, že vás ostatní pochopili. Komunikujte jasne, pomaly a so súcitom a pokorou. Neustále pamätajte na to, že vaše slová od základov menia priebeh pacientovho života. Je rovnako dôležité vysvetliť, čo neviete, ako to, čím ste si istí. Nádej a úprimnosť musia byť v rovnováhe. Úprimnosť by mala vždy určovať smer, nič nezatajovať a hovoriť jasne a zreteľne. No aj nádej má veľkú hodnotu. Nie je to stratégia, ale čertovsky dobrá pozitívna motivácia. A napokon, či už hovorím s pacientom medzi štyrmi očami alebo sa snažím vzdelávať globálne publikum ustarostených divákov, vždy si spomeniem na výrok úžasnej Maye Angelou: „Ľudia zabudnú, čo si povedal, zabudnú, čo si urobil, ale nikdy nezabudnú, ako sa pri tebe cítili.“¹¹

Bez ohľadu na to, odkiaľ a kedy prišiel nový koronavírus (o tom sa budeme rozprávať onedlho), jeden fakt nemohol poprieť nikto: ľudstvo čelilo svojej prvej katastrofickej globálnej pandémie v dvadsiatom prvom storočí. A napriek medicíne dvadsiateho prvého storočia, modernému počítačovému modelovaniu a pandemickému plánovaniu sme na ňu neboli pripravení.

Koncom roka 2018 som napísal varovný článok, že sa blíži *niečo veľké*. Vyzýval som, aby sme vytvorili nové očkovacie technológie a pripravili sa tak na nevyhnutné.¹² Vyhlásil som, že to *niečo veľké* bude mať pravdepodobne väčší vplyv na ľudstvo ako čokoľvek iné, čo sa vo svete deje. Vtedy som si myslel, že to bude nebezpečný a úplne neznámy chrípkový vírus z vtákov alebo prasaťa. Vždy som

mal rešpekt pred chrípkou a nie som sám. Už som robil reportáže o skorších kmeňoch H1N1 (prasacia chrípka) a H5N1 (vtáčia chrípka) a natočil som dokument o pandémie chrípky. Kandidátmi boli aj koronavírusy, ako nám dokázali SARS a MERS (stredovýchodný respiračný vírus), ale mysleli sme si, že tie sú príliš smrtiace, aby mohli zároveň byť dostatočne nákazlivé na rozpútanie celosvetovej pandémie. Morbídny fakt totiž znie, že ak je patogén veľmi smrtiaci, nakazení často umierajú rýchlejšie, ako ho stihnú rozšíriť. Ani v najdivokejších predstavách mi nenapadlo, že by mohol vzniknúť superzlý koronavírus, taký prispôsobivý, prefikovaný a smrtiaci ako SARS-CoV-2. No to zas neznamená, že sme nemohli byť oveľa lepšie pripravení. (Pre jednoduchosť budem ďalej nazývať vírus SARS-CoV-2 a ním spôsobené ochorenie u ľudí, COVID-19, slovom „covid“, či už hovoríme o samotnom víruse, infekcii a chorobe, ktorú spôsobuje, prípadne o pandémie všeobecne, lebo slovo „covid“ zahŕňa všetko.)

V októbri 2019, iba niekoľko mesiacov predtým, ako sa pandémie stala krutou celosvetovou realitou, Centrum pre zdravotnú bezpečnosť Univerzity Johns Hopkinsa a Jednotka ekonomického spravodajstva vydali Globálny index zdravotnej bezpečnosti (Global Health Security Index).¹³ Správa odhalila, že „žiadna krajina nie je plne pripravená na zvládnutie epidémie alebo pandémie“, ale Spojené štáty americké sa zo 195 hodnotených krajín umiestnili najvyššie (so skóre 83,5 zo 100) a za nimi Veľká Británia (so skóre 77,9). Dnes je jasné, že toto vysoké hodnotenie sme si nezaslúžili, no zároveň treba pochváliť krajiny, ktoré dopadli v rebríčku zle a danú situáciu zvládli výborne. Napríklad Nový Zéland dosiahol biednych 54 bodov, ale za prvých deväť mesiacov zaznamenal iba niekoľko tisíc prípadov a zopár úmrtí. V rovnakom období, do polovice septembra, mali Spojené štáty vyše 6,5 milióna prípadov a takmer 200 000 obetí. USA zodpovedajú štyrom percentám svetovej populácie, ale do polovice leta 2020 utrpeli viac ako 25 percent z celkového počtu infekcií vo svete.

V decembri 2020 vedci ukázali covidové počty v perspektíve, keď porovnali dennú mortalitu v USA s inými tragédiami.¹⁴ V tom čase sa úroveň úmrtnosti priblížila jedenástemu septembru 2001 – skoro tritisíc mŕtvych *každé dva dni*. Akoby každý deň spadlo z oblohy

desať prúdových lietadiel Airbus 320 so stopäťdesiatimi pasažiermi na palube.

Ten trend bol prekvapivý a znepokojujúci. Po celom svete sa v pandémie všeobecne horšie darilo najbohatším krajinám, pričom mnohé chudobnejšie štáty vyviazli relatívne bez ujmy. Platilo to predovšetkým počas prvého roka pandémie. Ďalej v knihe uvidíme, ako niektoré národy po roku pôsobili celkom dobre, akurát že upustili z ostražitosti a zažili katastrofickú novú vlnu prípadov a úmrtí. Dôvodom týchto rozdielov, či už v dobrom alebo v zlom, bol rovnakým dielom samotný vírus a správanie ľudí.

Môj priateľ a spoluhradač pravdy Jamie Metzl to zhodnotil: „Všetci sme jedno prepojené ľudstvo, ktoré musí spolupracovať, aby sme sa vyhrabali z tejto krízy.“ Stopercentne súhlasím. Našu vzájomnú prepojenosť nikdy nevidieť viac ako pri pandémie. Spravili sme chyby, a to je zlé. Dobré je, že sa z nich teraz môžeme poučiť. Bez ohľadu na to, čo si myslíte, koho obviňujete, aké frustrácie v sebe držíte či koho volíte, skúste čítať túto knihu s otvorenou myslou. A ak som sa ja za posledný rok niečomu naučil, bola to pokora. Vždy som bol pán *Všetko vyriešim*. Zrejme za to môže ten chirurg vo mne, možno aj reportér z vojnových zón. Rýchlo zasiahnuť a nájsť riešenie. Niekedy je však správnejšie starostlivo zbierať informácie, spájať ich a nechať sa prekvapiť. Občas treba najprv pozorne počúvať, až kým neviete najlepšie zareagovať. Manželka mi raz povedala, že moje dcéry sa mi vždy nezveria so svojimi problémami aj preto, že nechcú, aby som im núkal riešenia – chcú len, aby som si ich vypočul.

Medzi najťažšie otázky pri písaní tejto knihy patrilo, kedy ju ukončiť. V mnohom ešte len začíname chápať čary tohto vírusu. Musíme počkať, aké účinné budú vakcíny a lieky pri zmierňovaní deštruktívneho postupu covidu a kedy sa dočkáme normálneho života, po ktorom všetci túžime. Obávam sa, ako to dopadne v krajinách tretieho sveta a štátoch s nízkymi príjmami, kde budú ľudia pravdepodobne zaočkovaní ako poslední, pretože bohatšie národy si nakúpia zásoby prvé. Najväčšie škody covid nenapácha na tých, ktorých priamo infikuje, ale na tých, ktorých zdrví kolaps ekonomík, zdravotných a vzdelávacích systémov. Odľahlé kúty Afriky, Ázie, Južnej Ameriky a Indie sa nám možno zdajú vzdialené, ale aj ony sú výraznou súčasťou našej celosvetovej zdravotnej bezpečnosti.