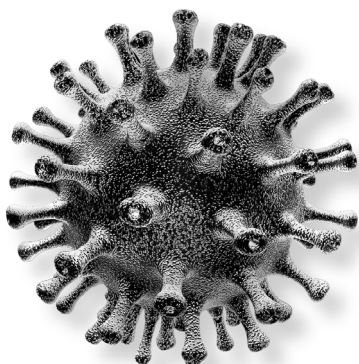


ALICJA KOTŁOWSKA

# 10 PRAWD O PANDEMII



WYDAWNICTWO  
**JAK**

INSTYTUT  
DEMOKRACJI

# Spis treści

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Wstęp</b>   | <b>11</b> |
| <b>Rozdział 1. Skąd się biorą pandemie?</b>                      | <b>15</b> |
| Efekt motyla   | 17        |
| Globalny świat   | 18        |
| Rosnąca liczba epidemii  | 19        |
| Wzrost populacji i gęstości zaludnienia                          | 23        |
| Urbanizacja  | 24        |
| Degradacja ekologiczna   | 26        |
| Plony pandemii COVID-19  | 29        |
| <b>Rozdział 2. Czy można było przewidzieć pandemię COVID-19?</b> | <b>31</b> |
| Początki koronawirusa  | 33        |
| Czerwony alarm   | 38        |
| Raport „Świat w zagrożeniu”                                      | 38        |
| Raport „Globalne bezpieczeństwo zdrowotne”                       | 39        |
| Raport Banku Światowego  | 40        |
| Gorzka prawda  | 41        |
| <b>Rozdział 3. Czy można było uniknąć pandemii COVID-19?</b>     | <b>43</b> |
| Na straganie w dzień targowy                                     | 45        |
| Strategia natychmiastowego powstrzymania                         | 46        |

|  |           |
|--|-----------|
| Pierwsze tygodnie z życia wirusa SARS CoV-2                                  | 46        |
| Czy można było uniknąć pandemii?   | 49        |
| Zaniedbania Światowej Organizacji Zdrowia i Chin                             | 50        |
| <b>Rozdział 4. Jak podzieliło się nasze społeczeństwo w wyniku pandemii?</b> | <b>53</b> |
| Nowe linie podziałów społecznych   | 55        |
| Starzy kontra młodzi   | 55        |
| Sektor publiczny kontra sektor prywatny                                      | 57        |
| Pracownicy kluczowi kontra pracownicy bezpieczni                             | 58        |
| Wakacyjna kwarantanna kontra areszt domowy w noclegowniach                   | 60        |
| Cyfrowe wykluczenie kontra cyfrowa partycypacja                              | 61        |
| Demokracja kontra autokracja   | 63        |
| Religia kontra nauka   | 64        |
| Wygrani kontra przegrani   | 66        |
| Epidemia kontra infodemia  | 68        |
| W co wierzą Polacy?  | 69        |
| Degradacja prawdy  | 70        |
| Ludzka psychika  | 73        |
| Potrzeba wyjątkowości  | 73        |
| Uprzedzenia  | 74        |
| <b>Rozdział 5. Jak pandemia zmieniła nasze relacje z technologią?</b>        | <b>77</b> |
| Koniec krytyki <i>screen time</i>  | 79        |
| Praca mobilna  | 81        |
| Po co nam praca mobilna?   | 82        |
| Potrzeba matką wynalazków  | 84        |
| Czy pracownicy wrócą do biur?  | 85        |
| Cyfrowi migranci   | 87        |
| Zanikające zawody  | 87        |
| Mobilna medycyna   | 89        |
| Polska telemedycyna  | 90        |
| Telemedycyna po pandemii   | 91        |
| Sztuczna inteligencja w walce z COVID-19                                     | 91        |

|   |            |
|---|------------|
| Mobilna edukacja  | 93         |
| Dlaczego szkoła online poniosła fiasko?                             | 95         |
| Brak przygotowania  | 98         |
| <b>Rozdział 6. W jaki sposób pandemia zmieniła umowę społeczną?</b> | <b>101</b> |
| Umowa społeczna   | 103        |
| Zmiany ekonomiczne  | 103        |
| Pandemia zmienia zasady gry   | 106        |
| Nowy paradygmat   | 109        |
| Zmiany międzynarodowe   | 111        |
| Kryzys globalizacji   | 113        |
| Zmiany polityczne   | 115        |
| Wielki Brat w czasie pandemii                                       | 116        |
| Inwigilacja jako koń trojański w walce z wirusem                    | 117        |
| Prawa człowieka   | 121        |
| <b>Rozdział 7. Jak przeszliśmy izolację?</b>                        | <b>125</b> |
| Kwarantanna   | 127        |
| Wpływ izolacji na psychikę  | 130        |
| Dziennik jako terapia   | 131        |
| Globalne emocje   | 132        |
| Instynkt przetrwania  | 134        |
| Epidemia samotności   | 135        |
| Nastroje w czasie <i>lockdownu</i>                                  | 138        |
| <b>Rozdział 8. Czy dystans społeczny jest naprawdę skuteczny?</b>   | <b>141</b> |
| Dystans społeczny   | 143        |
| Czy jedna epidemia wywoła następną?                                 | 145        |
| Lekcja historii   | 147        |
| Dystans społeczny czy dystans fizyczny?                             | 150        |
| Mniejsze zło  | 152        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Rozdział 9. Jakie są scenariusze na przyszłość?</b> | <b>155</b> |
| Co COVID-19 zniszczy?                                  | 158        |
| Co COVID-19 wzmocni?                                   | 161        |
| Scenariusze  | 164        |
| Scenariusz: Technologia króluje                        | 165        |
| Scenariusz: Gorzka izolacja                            | 170        |
| Przyszłość   | 174        |
| <br>   |            |
| <b>Rozdział 10. Z czego możemy się cieszyć?</b>        | <b>175</b> |
| Ekologia   | 178        |
| Nauka, nauka i jeszcze raz nauka                       | 180        |
| Firmy farmaceutyczne                                   | 183        |
| Higiena osobista                                       | 184        |
| Tolerancja i empatia                                   | 186        |
| Co nas nie zabije, to nas wzmocni                      | 186        |
| <br>   |            |
| <b>Bibliografia</b>                                    | <b>189</b> |
| <br>   |            |
| <b>Przypisy</b>  | <b>203</b> |