

COVID-19 PREVENCIJA PRIRUČNIK



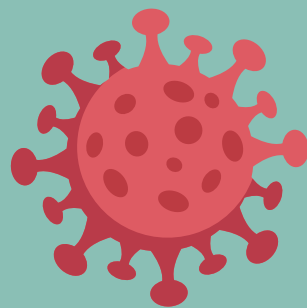
LINK

“hd

Centre for
Humanitarian
Dialogue

Mediation for peace

ŠTA JE VIRUS?



Virus je genetski materijal koji se nalazi u organskoj čestici i koji napada žive ćelije i koristi metaboličke procese domaćina kako bi proizveo novu generaciju virusnih čestica.

Načini na koji se to postiže su različiti. Neki virusi ubacuju svoj genetski materijal u DNK domaćina, gde može da čeka dok se kasnije ne prevede. Kako se ćelija domaćina replicira, ona može stvarati nove viruse.

Virusi takođe mogu dovesti do pucanja ćelije svog domaćina dok se šire, tokom procesa koji se naziva litičkim ciklusom razmnožavanja.



KORONA VIRUS

Korona virus (COVID-19) predstavlja zaraznu bolest koju uzrokuje novi soj korona virus. Ovaj novi virus i bolest bili su nepoznati pre izbijanja epidemije u Vuhanu u Kini, decembra 2019. godine.



Većina ljudi zaraženih virusom COVID-19 doživjeće blago do umereno respiratorno oboljenje i oporaviti se bez potrebe za posebnim lečenjem. Kod starijih ljudi i onih sa osnovnim medicinskim problemima kao što su kardiovaskularne bolesti, dijabetes, hronična respiratorna bolest i rak veća je mogućnost da obole od težeg oblika infekcije.

Najbolji način za sprečavanje i usporavanje transmisije virusa je dobro informisanje o virusu COVID-19, bolesti koju uzrokuje i načinu na koji se širi. Zaštitite sebe i druge od infekcije čestim pranjem ruku ili čestim čišćenjem ruku sredstvima na bazi alkohola i bez dodirivanja lica.

Virus COVID-19 se širi prvenstveno kapljičnim putem kada zaražena osoba kašlje ili kija, te je otuda važno da uvežbate i takozvani respiratorni bonton (na primer, kašljanjem u savijeni lakat).

Trenutno nema posebnih vakcina ili lekova za COVID-19. Međutim, postoje brojna klinička ispitivanja potencijalnih lekova. SZO će nastaviti da pruža ažurirane informacije čim klinički nalazi postanu dostupni.

PREVENCIJA

Smatra se da se COVID-19 širi uglavnom usled bliskog kontakta osobe sa drugom osobom. Asimptomatski slučajevi mogu takođe da šire virus. Još uvek učimo o širenju virusa i težini bolesti koju uzrokuje. Mogućnost za zarazu ili širenje COVID-19 možete smanjiti preduzimanjem nekoliko jednostavnih mera predostrožnosti:

Redovno i temeljno perite ruke sredstvom na bazi alkohola ili ih operite vodom i sapunom. **Zašto?** Pranje ruku vodom i sapunom ili ručno trljanje sredstvom na bazi alkohola ubija viruse koji mogu biti na vašim rukama.



Držite odstojanje od najmanje 1,5 metara između sebe i drugih. **Zašto?** Kada neko kašlje, kihne ili govori, prskaju male kapljice tečnosti iz nosa ili usta koje mogu sadržati virus. Ako ste preblizu, možete udahnuti kapljice, uključujući virus COVID-19, ukoliko osoba ima bolest



Izbegavajte dodirivanje očiju, nosa i usta. **Zašto?** Ruke dodiruju mnoge površine i mogu pokupiti viruse. Kad se jednom kontaminiraju, mogu preneti virus na vaše oči, nos ili usta. Odatle virus može ući u vaše telo i zaraziti vas.



Obavezno vodite računa o dobroj higijeni disanja, kako vi tako i ljudi oko vas. Ovo podrazumeva pokrivanje usta i nosa savijenim laktom ili maramicom kada kašljate ili kihnete. Nakon toga, upotrebijenu maramicu odmah odložite i operite ruke. **Zašto?** Kapljice šire virus. Održavanjem dobre higijene disanja, štitite ljude oko sebe od virusa kao što su prehlada, grip i COVID-19.



Ostanite kod kuće i samoizolujte se čak i u slučaju da imate blage simptome kao što su kašalj, glavobolja, blaga temperatura, sve dok se ne oporavite. Neka vam neko donosi hranu i druge potrepštine. Ako je nužno da napustite kuću, nosite masku da ne biste zarazili druge. **Zašto?** Izbegavanjem kontakta sa drugima zaštitite ih od COVID-19 i drugih virusa.



Ukoliko imate temperaturu, kašljate i otežano dišete, potražite medicinsku pomoć, ali ako je moguće prethodno nazovite telefonom bolnicu i sledite uputstva vašeg lokalnog zdravstvenog centra. **Zašto?** Nacionalne i lokalne vlasti imaće najpreciznije informacije o situaciji u vašem području. Zdravstveni radnik koga budete pozvali će vas brzo uputiti na odgovarajuću zdravstvenu ustanovu. Ovo će vas takođe zaštititi i pomoći u sprečavanju širenja virusa i drugih infekcija.



SIMPTOMI I KAKO DA POSTUPITE UKOLIKO IH IMATE

Simptomi COVID-19 mogu se razlikovati od osobe do osobe. Simptomi se takođe mogu razlikovati u zavisnosti od starosnih grupa. Neki od najčešće prijavljenih simptoma uključuju:



Dokazi ukazuju na to da se virus može preneti drugima osoba koja je zaražena, ali ne ispoljava simptome. To uključuje osobe koje:

- još nemaju simptome (pre-simptomatski)
- nikada ne razvijaju simptome (asimptomatski)

Iako stručnjaci znaju da se ovakve vrste transmisije dešavaju među onima koji su u bliskom kontaktu ili u skućenim fizičkim uslovima, nije poznato u kojoj meri. To znači da je izuzetno važno slediti delotvorne preventivne mere

Ako ispoljavate simptome COVID-19, redukujte kontakt sa drugima:

- izolujte se kod kuće u trajanju od 14 dana kako biste izbegli prenošenje virusa
- ako živite sa drugim osobama, ostanite u odvojenoj sobi ili održavajte udaljenost od najmanje dva metra
- posetite zdravstvenog radnika ili nazovite lokalnu javnu zdravstvenu službu radi informacija o testiranju
- najpre nazovite da biste im rekli kakve simptome imate i sledite njihova uputstva

Lečenje korona virusa

Većina ljudi sa blagim oblikom ove bolesti oporaviće se samostalno.

Ako ste zabrinuti zbog svojih simptoma, trebalo bi da pratite svoje stanje i obratite se svom lekaru ili lekarima. Oni mogu preporučiti korake koje možete preduzeti u cilju ublažavanja simptoma.

OSOBE KOJE SU IZLOŽENIJE RIZIKU OD INFEKCIJE

Neke osobe mogu biti izloženije riziku od infekcije COVID-19 u odnosu na druge osobe zbog svojih profesionalnih, socijalnih, ekonomskih i drugih zdravstvenih i životnih okolnosti.

Verovatnije je da ćete biti izloženi virusu COVID-19 zato što:

- vaš posao ili zanimanje zahteva da budete u kontaktu sa velikim brojem ljudi, što povećava šanse da budete u kontaktu sa nekim ko ima COVID-19

- živite u okruženju gde se virus COVID-19 može lakše prenositi na primer, u ustanovama za negu, popravnim domovima, skloništima ili kolektivnom smeštaju

- suočavate se sa preprekama koje ograničavaju vašu mogućnost pristupa ili sprovođenja efikasnih mera javnog zdravlja, na primer, osobe sa invaliditetom koje se susreću sa nedostupnim informacijama, uslugama i / ili ustanovama



Korona virusi mogu dovesti do teške bolesti kod nekih osoba u našim zajednicama. Oni kojima pretili rizik od dobijanja teže bolesti usled infekcije COVID-19 su starije odrasle osobe (rizik se uvećava sa svakom decenijom, posebno kod osoba koje su starije od 60 godina), osobe bilo koje starosne dobi sa hroničnim medicinskim stanjima, uključujući:



Osobe bilo koje starosne dobi koje imaju oslabljeni imuni odgovor, uključujući osobe:

- koje boluju od osnovnih zdravstvenih stanja poput raka
- koje uzimaju lekove koji slabe imuni sistem, kao što je hemoterapija
- osobe koje pate od gojaznosti (BMI 40 ili više)

Da biste smanjili rizik od oboljevanja i redukovali mogućnost da prenesete COVID-19 svojim najbližima:

- ako imate bilo kakve simptome, čak i blage, ostanite kod kuće, klonite se drugih i testirajte se budite u toku sa efikasnim praksama u cilju očuvanja javnog zdravlja, poput fizičkog udaljavanja, pranja ruku i nošenja nemedicinskih maski ili pokrivača za lice nosite medicinsku masku ako imate simptome COVID-19 ukoliko ste u bliskom kontaktu sa drugima ili ako želite da dobijete medicinsku negu
- ako medicinska maska nije dostupna, nosite nemedicinsku masku ili pokrivač za lice načinjen od tkanine

JAVNI PREVOZ

Kada koristite bilo koju vrstu prevoza, pridržavajte se ovih opštih procedura:

- Pre nego što pođete na put, operite ruke vodom i sapunom najmanje 20 sekundi ili koristite sredstvo za dezinfekciju ruku koje sadrži minimalno 60% alkohola.
- Kada stignete na odredište, operite ruke sapunom i vodom najmanje 20 sekundi ili što pre po dolasku koristite sredstvo za dezinfekciju ruku koje sadrži minimalno 60% alkohola.
- Izbegavajte da dodirujete oči, nos i usta neopranim rukama.
- Pokrijte usta i nos prilikom kašlja ili kijanja ili koristite unutrašnjost lakta. Bacite iskorišćene maramice u smeće i odmah operite ruke vodom i sapunom najmanje 20 sekundi ili koristite sredstvo za dezinfekciju ruku koje sadrži minimalno 60% alkohola.



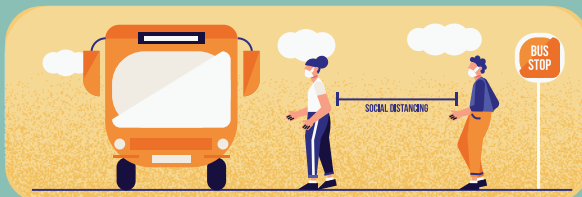
DRŽITE RASTOJANJE

- Tokom putovanja pokušajte da držite odstojanje od najmanje 2 metra od ljudi koji nisu članovi vašeg domaćinstva - na primer, kada čekate na autobuskoj stanici ili birate mesto za sedenje.
- Nosite masku na javnim mestima i oko ljudi koji ne žive u vašem domaćinstvu, posebno kada je teže održati fizičku distancu.



Napomena: Maske se ne smeju stavljati:

- Bebama i deci mlađoj od 2 godine
- Osobama koje imaju problema sa disanjem ili su u nesvesti
- Osobama sa invaliditetom ili nisu u stanju da uklone masku bez pomoći
- Maske su namenjene zaštititi drugih ljudi u slučaju da se nosilac maske inficirao, ali nema simptome.



Izbegavajte dodirivanje površina

Ako morate dodirnuti ove površine, čim je moguće i što pre operite ruke 20 sekundi vodom i sapunom ili protrljajte ruke sredstvom za dezinfekciju koje sadrži minimalno 60% alkohola.



MISLIM ODNOSNO ZNAM DA SAM IMAO COVID-19 I IMAO SAM SIMPTOME

Možete biti u bliskom kontaktu sa drugima nakon:

- 10 dana od kada su se simptomi prvi put pojavili i
- 24 sata bez temperature bez upotrebe lekova za snižavanje temperature

Što to se ostali simptomi COVID-19 poboljšavaju*

*Gubitak čula ukusa i mirisa može potrajati nedeljama ili mesecima nakon oporavka i ne mora odlagati kraj izolacije

Imajte na umu da se ove preporuke ne odnose na osobe sa teškim oblikom infekcije COVID-19 ili sa značajno oslabljenim imunim sistemom (oslabljen imunitet). Ove osobe bi trebalo da slede dole navedene smernice „Bio sam teško bolestan usled COVID-19 infekcije ili imam veoma oslabljen imuni sistem (oslabljen imunitet) zbog zdravstvenog stanja ili lekova. Kada mogu biti u bliskom kontaktu sa drugima?“

Bio sam pozitivan na testu na COVID-19, ali nisam imao simptome

Ako i dalje nemate simptome, možete biti u bliskom kontaktu sa drugima nakon što prođe 10 dana od kada ste dobili pozitivan test na COVID-19. Većini ljudi nije potrebno testiranje da bi odlučili kada mogu biti u bliskom kontaktu sa drugima; međutim, ako vam lekar preporuči testiranje, obavestiće vas o tome kada možete da nastavite da budete u bliskom kontaktu sa drugima na osnovu rezultata testa.

Bio sam teško bolestan usled infekcije COVID-19 ili imam veoma oslabljen imuni sistem (oslabljen imunitet) usled zdravstvenog stanja ili lekova. Kada mogu u bliskom kontaktu sa drugima?

Ljudi koji su teško bolesni od COVID-19 možda će morati da ostanu kod kuće duže od 10 dana i do 20 dana nakon što su se simptomi prvi put pojavili. Osobe sa veoma oslabljenim imunitetom mogu zahtevati testiranje da bi se utvrdilo kada mogu opet biti u kontaktu sa drugim osobama. Za više informacija obratite se svom lekaru. Ako je testiranje dostupno u vašem mestu, može ga preporučiti vaš lekar. Zdravstveni radnik će vas obavestiti o tome kada možete da nastavite da budete u bliskom kontaktu sa drugim ljudima na osnovu rezultata vašeg testiranja.

Vaš lekar može da saraduje sa stručnjakom za zarazne bolesti ili lokalnim zdravstvenim odeljenjem kako bi utvrdio da li će testiranje biti neophodno pre nego što opet budete u kontaktu sa drugim osobama.

Za svakoga ko je bio u blizini osobe inficirane COVID-19

Svako ko je imao blizak kontakt sa nekim ko je inficiran COVID-19 treba da ostane kod kuće 14 dana nakon poslednjeg kontakta sa tom osobom.

Međutim, svako ko je imao blizak kontakt sa nekim ko je inficiran COVID-19 i ko ispunjava sledeće kriterijume NE mora da ostane kod kuće:

- imao je bolest COVID-19 u prethodna 3 meseca,
- oporavio se i
- nema simptome COVID-19 (na primer, kašalj, otežano disanje)

Zavod za javno zdravlje Kosovska Mitrovica

Za svaki sumnjivi slučaj, pozovite

064 82 52 820

028/498-275