

НОВИ КОРОНА ВИРУС - КАКО ДА СЕ ЗАШТИТИТЕ?

Често перите руке сапуном и водом (у трајању најмање 20 секунди) или користите средство за дезинфекцију на бази 70% алкохола.

Избегавајте блиски контакт са особама које имају повишену температуру, кијају и/или кашљу.

Избегавајте поздрављање руковањем и љубљењем, а са саговорницима одржавајте раздаљину од најмање једног метра.

Ако кашљете или кијате прекријте уста и нос надлактицом или папирном марамицом. Марамицу одмах баците у канту за отпатке са поклопцем и оперите руке.

Често проветравајте просторије у којима боравите.

Избегавајте окупљања са већим бројем људи у затвореном простору.

Не узимајте антибиотике на своју руку.

Маску користите само ако кијате или кашљете или уколико негујете болесне.

ПРЕПОРУКЕ ЗА ОСЕТЉИВЕ ГРУПЕ СТАНОВНИШТВА

Инфекција корона вирусом у око 80% случајева узрокује благу болест и већина оболелих се опоравља док 6% има тешки облик болести са компликацијама. Највећи број тешких облика болести регистрован је код особа старијих од 60 година и особа са хроничним болестима (болести срца и крвних судова, хроничне болести дисајних органа, шећерна болест). Старије особе и особе са хроничним болестима треба да се придржавају истих општих мера заштите као и општа популација и да користе своју уобичајену терапију према савету лекара.

Мере заштите:

- Често перите руке водом и сапуном (у трајању од најмање 20 секунди) или средствима која садрже 70% алкохол.
- Избегавајте блиски контакт са особама које имају повишену телесну температуру, кијају и/или кашљу.

- Избегавајте поздрављање руковањем и љубљењем, а са саговорницима одржавајте раздаљину од најмање једног метра.
- Не дирајте очи, нос и уста неопраним рукама.
- Ако кашљете или кијате, прекријте уста и нос надлактицом или папирном марамицом. Марамицу одмах баците у канту за отпатке са поклопцем и руке одмах оперите.
- Хируршку маску користите ако кијате и кашљете или уколико негујете болесног члана породице док се маска не овлажи. Након скидања маске обавезно темељно опрати руке.
- Често проветравајте просторије у којима боравите.
- Избегавајте боравак у затвореном простору са већим бројем људи- средства јавног превоза у време већих дневних гужви, одлазак у супермаркете, тржне центре и друга места јавног окупљања (нпр. биоскопи, позоришта, спортске манифестације).
- Уколико имате заказан лекарски преглед или вам је потребан рецепт за лекове које редовно узимате, контактирајте лекара телефоном.
- Не узимајте антибиотике на своју руку.
- Одржавајте хигијену животног простора

КАКО ДА СЕ ЗАШТИТИТЕ ОД ИНФЕКЦИЈЕ НОВИМ КОРОНА ВИРУСОМ?

Често перите руке сапуном и водом или средствима за суво прање руку на бази алкохола.

Зашто? Уколико се на вашим рукама налази вирус, прањем руку сапуном и водом и чишћењем руку средством за суво прање на бази алкохола убијате вирус.

КАДА ТРЕБА ПРАТИ РУКЕ?

ПРЕ:

- непосредног контакта са храном и припреме хране
- додиривања уста, носа и очију
- контакта са болесником

ПОСЛЕ:

- брисања носа, кашљања, кијања
- употребе тоалета
- контакта са животињама
- руковања отпадом или чишћења просторија
- вожње градским превозом или додиривања предмета који су у додиру са великим бројем људи
- контакта са болесником

КОЛИКО ДУГО ТРЕБА ПРАТИ РУКЕ? Прање руку треба да траје најмање 20 секунди.

Када кашљете и кијете: покријте уста и нос повијеним лактом или марамицом. Марамицу одмах баците у канту за отпатке са поклопцем и оперите руке на прописан начин.

Зашто? Овим се спречава да се бактерије и вируси шире кроз ваздух и задржавају на површинама. Уколико кијете или кашљете у руке, можете контаминирати предмете, површине или људе које додирнете.

Избегавајте да додирујете очи, нос и уста.

Зашто? Уколико се на вашим рукама налази вирус, на пример зато што сте били у близини оболеле особе, можете се инфицирати додиривањем очију, носа или уста.

Држите се на одстојању: Одржавајте удаљеност од **1-2 метра** између себе и оболеле особе.

Зашто? Када неко кија или кашље, капљице које у себи носе вирус могу да доспеју до вас и да се заразите.

Питања и одговори о болести узрокованој новим корона вирусом COVID-19

Шта је нови COVID-19? Шта је SARS-CoV-2?

Нови корона вирус који се појавио 2019. године назван је SARS-CoV-2. Откривен је у Кини крајем 2019. Ради се о новом соју корона вируса који пре није био откривен код људи. Болест узрокована тим вирусом назива се COVID-19.

Одакле потичу корона вирусци?

Корона вирусци су вируси који циркулишу међу животињама, али неки од њих могу прећи на људе. Након што пређу са животиње на човека могу се преносити међу људима.

Велики број животиња су носиоци корона вируса. На пример, корона вирус Блискоисточног респираторног синдрома (MERS-CoV) потиче од камиле, док SARS потиче од цибетке, животиње из реда звери сродних мачкама.

Може ли се овај вирус поредити са SARS-ом или сезонским грипом?

Нови корона вирус откривен у Кини генетски је уско повезан с вирусом SARS из 2003. и та два вируса имају сличне карактеристике, иако су подаци о овом вирусу још увек непотпуни.

SARS се појавио крајем 2002. године Кини. У раздобљу од осам месеци 33 државе су пријавиле више од 8000 случајева заразе вирусом SARS-а. Тада је од SARS-а умрла једна од десет заражених особа.

Тренутно доступне информације нису довољне да би се са сигурношћу могло рећи колико је смртоносан SARS-CoV-2. Ипак, прелиминарни налази указују да је он мање смртоносан од SARS-CoV.

Иако се SARS-CoV-2 и вируси грипа преносе с особе на особу и могу имати сличне симптоме, та два вируса су врло различита те се стога и понашају другачије. Још је прерано доносити закључке о начину ширења SARS-CoV-2. Ипак, прелиминарни подаци указују да се SARS-CoV-2 преноси као SARS.

Како се вирус преноси? Колико лако се он шири?

Иако вирус потиче од животиња, он се сада шири са особе на особу (пренос са човека на човека). Тренутно доступни епидемиолошки подаци нису довољни за утврђивање лакоће и успешности ширења вируса међу људима. Вирус се углавном преноси капљичним путем при кијању и кашљању.

Прелиминарна истраживања указују да је просечан период инкубације 5–6 дана, са максималним периодом до 14 дана. Иако су људи најзаразнији када имају симптоме

(налик на симптоме сезонског грипа – повишена температура, кијање, кашљање), постоје назнаке да неки људи могу пренети вирус иако немају симптоме или пре него што се симптоми појаве што није неуобичајено и код других вирусних инфекција.

Који су симптоми заразе 2019-nCov?

Колико је познато, вирус може узроковати благе симптоме сличне грипу попут:

- повишене телесне температуре
- кашља
- отежаног дисања
- болова у мишићима, и
- умора

У тежим случајевима јавља се тешка упала плућа, синдром акутног отежаног дисања, сепса и септички шок који могу узроковати смрт пацијента. Особе које болују од хроничних болести подложније су тежим облицима болести.

Јесу ли неки људи под већим ризиком од других?

Старије особе и особе с хроничним болестима (попут повишеног притиска, срчаних болести, дијабетеса, поремећаја јетре и болести дисајних путева) имају већи ризик развоја тежих облика ове болести.

Постоји ли специфично лечење болести COVID-19?

Не постоји специфична терапија ове болести. Приступ лечењу пацијената с инфекцијама повезаним са коронавирусом је симптоматско.

Где особа која има симптоме и сумња на инфекцију новим коронавирусом може да се тестира?

Ако имате симптоме инфекције органа за дисање (повишена температура, кијавица, кашаљ, цурење из носа, отежано дисање или друго), одмах ставите маску преко уста и носа, појачајте хигијену руку (прање топлом водом и сапуном у трајању од најмање 20 секунди), избегавајте контакте са другим особама, користите марамицу кад кијате или кашљете, и позовите телефоном епидемиолога института или завода за јавно здравље надлежног за подручје у коме боравите (контакт телефоне можете наћи овде). Од епидемиолога ћете добити упутства о даљем поступку. Потребно је да поступите у складу са добијеним упутствима.

Како избећи заразу?

Ако боравите у подручјима у којима постоји интензивна трансмисија вируса:

- избегавајте контакт са болесним људима, поготово људима који кашљу;
- избегавајте тржне центре и места где се држе живе или мртве животиње;
- придржавајте се општих правила о хигијени руку и хране;

- пре јела, након тоалета или дирања животиња перите руке сапуном и водом или користите дезинфицијенс на бази алкохола;
- избегавајте контакт са животињама и њиховим излучевинама.
- Где год путујете, придржавајте се општих правила о хигијени руку и хране.

Како да се понаша особа која је била у блиском контакту са особом оболелом од COVID-19?

Особа која је током последњих 14 дана била у блиском контакту са оболелим од COVID-19 биће стављена под активни напор у самоизолацији. То значи да ће особа бити у кућној изолацији под здравственим напором, мерити телесну температуру једном дневно и бити у свакодневном контакту са надлежним епидемиологом. Ако ова особа развије знаке респираторне болести, епидемиолог који спроводи напор поступиће према алгоритму активности за поступање са лицем коме је издато решење о стављању под здравствени напор у вези са могућом изложеношћу инфекцији новим коронавирусом SARS-CoV-2.

Која су правила за дезинфекцију/прање руку?

Прање и дезинфекција руку кључни су за спречавање инфекције. Руке треба прати често и темељно сапуном и водом најмање 20 секунди. Када сапун и вода нису доступни можете користити дезинфицијенс који садржи најмање 60% алкохола. Вирус улази у тело кроз очи, нос и уста, стога их немојте дирати неопраним рукама.

Јесу ли хируршке маске ефикасна заштита против SARS-CoV-2?

Уз примену других мера заштите, хируршка маска, ако се правилно користи, пружа одређени степен заштите, односно спречава заражавање капљичним путем. За уобичајени социјални контакт с оболелим довољна је хируршка маска и одржавање удаљености најмање један метар од болесника.

Постоји ли вакцина против SARS-CoV-2?

Тренутно не постоји вакцина против коронавируса, па тако ни против SARS-CoV-2. Зато је важно спречити инфекцију или њено даље ширење.

Штити ли овогодишња вакцина против сезонског грипа од SARS-CoV-2?

Вирус грипа и SARS-CoV-2 су врло различити и вакцина против сезонског грипа не штити од болести узроковане вирусом SARS-CoV-2.

Да ли треба одложити путовање у подручја у којима постоји интензивна трансмисија вируса?

Грађанима Републике Србије се саветује да одложе планирана путовања у сва подручја у којима се региструје интензивна трансмисија вируса SARS-CoV-2 због могућег ризика од заражавања новим корона вирусом.

Уколико путујете у подручја интензивне трансмисије, препоручује се придржавање следећих мера:

- избегавање контакта са особама које имају знаке инфекције органа за дисање (кашаљ, кијање, цурење носа, повишена температура);
- избегавање масовних окупљања и боравка у простору где се налази велики број особа;
- појачана и честа хигијена руку (прање водом и сапуном најмање 20 секунди, или ако то није могуће, коришћење алкохолних гелова за дезинфекцију руку, нарочито након контакта са оболелим особама или боравка у потенцијално угроженом подручју);
- може се препоручити ношење маски преко уста и носа уколико се борави у простору где су масовна окупљања (аеродроми, железничке и аутобуске станице, градски и међуградски превоз и сл.);
- придржавање мера заштите од преношења инфекције код свих особа које осете симптоме инфекције органа за дисање (респираторна хигијена – одржавање одстојања од других особа, покривање уста и носа приликом кашљања или кијања папирним марамицама или рукавом у прегибу лакта, често прање руку);
- избегавање контакта са живим или мртвим дивљим или домаћим животињама.

Шта ако сам недавно боравио/ла у подручју на коме постоји интензивна трансмисија вируса и имам симптоме респираторне инфекције?

Особа која је уназад 14 дана боравила у Кини или другим захваћеним подручјима и нагло развије знакове болести дисајних путева (повишена телесна температура, кашаљ, гушобоља или тешкоће дисања) треба да се телефоном јави надлежном епидемиологу, опише знакове болести и обавезно каже да је боравила у подручју на коме постоји интензивна трансмисија вируса. Особе које су у последњих 14 дана пре уласка у Републику Србију боравиле на подручју захваћеном епидемијом болести коју изазива САРС–СoV-2 биће стављене под здравствени наџор у самоизолацију при уласку у Србију. То значи да ће им уколико немају симптоме болести при уласку у земљу, гранични санитарни инспектор издати решење о стављању под здравствени наџор у самоизолацији код куће, те ће бити у контакту са надлежним епидемиологом током трајања наџора. Уколико особа током здравственог наџора развије симптоме респираторне болести или повишену температуру, епидемиолог ће поступити у складу са сумњом на болест узроковану COVID-19.

Шта се дешава током лета авионом или на аеродрому?

Ако се током лета уоче знакови болести код неког од путника особље авиона ће свим путницима поделити анкетне листиће (Пассенџер лоцатор цардс) које морају испунити. Особље авиона ће затим покупити листиће пре слетања авиона и по слетању их предати граничном санитарном инспектору на граничном прелазу. На основу листића и анкетирања гранични санитарни инспектор ће издати решење о здравственом наџору и путнике упутити на територијално надлежног епидемиолога. Грађани којима је издато решење о стављању под здравствени наџор треба да се у року од 24 часа јаве територијално надлежном институту, односно заводу за јавно здравље. Епидемиолог института/завода ће узети потребне податке и дати им упутство о спровођењу наџора у

трајању од 14 дана. Ако особа по завршетку здравственог напора не развије симптоме респираторне болести, епидемиолог шаље обавештење о завршетку здравственог напора надлежним установама. Оболела особа из авиона ће се транспортовати у болницу на даљу обраду. Ако се пре истека здравственог напора покаже да оболели путник не болује од САРС–СoV-2 прекида се здравствени напор над његовим контактима.

Ризик од заразе на аеродрому сличан је ризику на сваком другом месту где се окупља велик број људи.

Да ли је безбедна храна увезена из подручја у којима постоји интензивна трансмисија вируса?

Није забележен пренос САРС–СoV-2 путем хране, те стога нема доказа да прехранбени производи увезени из подручја у којима постоји интензивна трансмисија вируса представљају здравствени ризик за грађане везан за САРС-СoV-2. Он се првенствено преноси са једне особе на другу.

Да ли је безбедан контакт са кућним љубимцима и домаћим животињама?

Постојећа истраживања повезују САРС-СoV-2 са неким врстама слепих мишева у Кини, али није искључено присуство и код других животиња. Неколико врста коронавируса се јавља код животиња и могу се преносити на друге животиње и људе. Према расположивим подацима нема доказа да кућни љубимци (нпр. пси и мачке) имају већи ризик заразе него људи. Као мера опште превенције у контакту са животињама придржавајте се основних начела хигијене.

Да ли је безбедно да примим поштанску пошиљку из подручја захваћених инфекцијом новим коронавирусом?

На основу расположивих података сматра се да је ризик од преноса новог коронавируса на људе путем поштанских пошиљки занемарљив. Сви до данас познати коронавируси, укључујући вирус који је пре 18 година узроковао САРС и вирус који уназад седам година узрокује МЕРС преносе се непосредним блиским контактом (капљичним путем) и врло су осетљиви на атмосферске услове (врло кратко задржавају инфективност изван људског тела), те за ниједан од њих није утврђен пренос путем поштанских пошиљки.

Да ли су сушачи за руке у јавним тоалетима ефикасни у уништавању новог коронавируса?

Не. Сушачи за руке нису ефикасни у уништавању САРС-СoV-2. Да бисте се заштитили од новог коронавируса, потребно је да што чешће перете руке сапуном и водом или да их чистите дезинфицијенсима на бази алкохола.

Колико су ефикасне термовизијске камере у откривању људи заражених новим коронавирусом?

Термовизијске камере су ефикасне у откривању особа које имају повишену телесну температуру. Међутим, они не могу да детектују особе које су заражене новим коронавирусом, а код којих још увек нема симптома болести.

Уколико се термичким скенером открије особа да има повишену телесну температуру и долази из подручја у коме је регистровано оболевање од новог коронавируса, то не значи аутоматски и да је особа заражена или оболела од новог коронавируса. Гранична санитарна инспекција предузима даље кораке у зависности од висине телесне температуре и присуства симптома инфекције органа за дисање.

Може ли прскање алкохолом или хлором по телу убити нови коронавирус?

Не. Распршивање алкохола или хлора по неће убити вирусе који су већ ушли у ваше тело. Прскање таквих материја може бити штетно за слузокожу уста и ока. Препарати на бази алкохола и хлора могу бити корисни за дезинфекцију површина, али их треба користити у складу са упутством за употребу.

Да ли редовно испирање носа физиолошким раствором може спречити инфекцију новим коронавирусом?

Не. Нема доказа да редовно испирање носа физиолошким раствором штити људе од респираторних инфекција па ни од инфекције новим коронавирусом.