

<https://youtu.be/4V0S7n5zCSU>

Šta je korona virus?

Korona virusi su velika porodica virusa koji mogu izazvati bolest kod životinja ili ljudi. Kod ljudi je poznato da nekoliko korona virusa uzrokuje **respiratorne infekcije**, u rasponu od obične prehlade do težih bolesti kao što su Respiratorni sindrom Bliskog Istoka (MERS) i Teški akutni respiratorni sindrom (SARS).

Korona virus koji je nedavno otkriven uzrokuje koronavirusnu bolest COVID-19.

Šta je COVID-19

COVID-19 je zarazna bolest koju izaziva nedavno otkriveni korona virus. Ovaj novi virus i bolest bili su nepoznati pre izbijanja epidemije u gradu Vuhan u Kini, decembra 2019.

Korona virus simptomi

Najčešći simptomi zaraženosti korona virusom (COVID-19) su:

- groznica,
- umor,
- suv kašalj.

Neki pacijenti mogu imati:

- glavobolju i druge bolove,
- zapuštenost nosa,
- curenje iz nosa,
- grlobolju,
- proliv.

Ovi simptomi su obično blagi i počinju postepeno. Neki zaraženi ne razvijaju nikakve simptome i ne osećaju se dobro. Većina zaraženih (oko 80%) oporavlja se od bolesti bez posebnog lečenja. Otprilike 1 od 6 osoba koje dobiju COVID-19 postaje ozbiljno bolesno i razvija poteškoće s disanjem.

Stariji ljudi i oni sa osnovnim medicinskim problemima poput visokog krvnog pritiska, srčanim problemima ili dijabetesom imaju veću verovatnoću da razviju ozbiljne bolesti. Osobe sa temperaturom, kašljem i otežanim disanjem treba da potraže lekarsku pomoć.

Koliko traje period inkubacije od korona virusa?

„Period inkubacije“ znači vreme između dolaska u kontakt sa virusom i početka simptoma bolesti. Procena perioda inkubacije za COVID-19 kreće se od 1-14 dana, najčešće oko pet dana.

Kako se korona virus prenosi?

Korona virusom se može zaraziti od drugih koji imaju virus. Bolest se može proširiti od osobe do osobe malim kapljicama iz nosa ili usta koje se šire kada osoba sa korona virusom kašlje ili izdahne. Ove kapljice dolaze u kontakt sa predmetima i površinama oko osobe koja kašlje/kija. Jedan deo pacijenata se zarazi korona virusom tako što dodiruju predmete ili površine na kojima se nalaze kapljice, a zatim dodiruju svoje oči, nos ili usta. Pacijenti se takođe mogu zaraziti ako udišu kapljice od osobe sa COVID-19 koja kašlja ili izdiše kapljice.

Zbog toga je važno da se zadržite na više od jednog metra od osobe koja je bolesna.

Da li korona virus može da se prenese putem vazduha?

Dosadašnje studije sugerišu da se virus koji izaziva COVID-19 prenosi uglavnom kontaktom sa respiratornim kapljicama, a ne kroz vazduh.

Da li se CoVID-19 može preneti sa osobe koja nema simptome?

Glavni način na koji se bolest širi je putem respiratornih kapljica koje izbacuje neko ko kašlje. Rizik da se zarazite korona virusom od nekoga bez ikakvih simptoma je vrlo nizak. Međutim, mnogi ljudi sa korona virusom imaju samo blage simptome. Ovo je naročito tačno u ranim fazama bolesti. Stoga je moguće zaraziti se od nekoga ko ima, na primer, blagi kašalj i ne oseća se bolesno.

Možete li se zaraziti korona virusom iz izmeta nekoga s bolešću?

Do sada se čini da je rizik od prenošenja iz izmeta zaražene osobe mali. Iako početna ispitivanja pokazuju da virus može biti prisutan u izmetu u nekim slučajevima, širenje tim putem nije glavna karakteristika epidemije. Međutim, budući da to predstavlja rizik, drugi je razlog da redovno perete ruke nakon korišćenja kupatila i pre jela.

Trenutno je u Srbiji registrovano četiri slučaja, prema informacijama koje smo pronašli na sajtu Ministarstva zdravlja Republike Srbije.

Korona virus - prevencija

Mere zaštite koje važe za sve osobe

Poštujući sledeća pravila možete smanjiti svoje šanse da se zarazite ili proširite korona virus:

- Redovno i temeljno perite ruke trljanjem ruku antisepticima na bazi alkohola ili ih perite sapunom i vodom.

Zašto?

Pranje ruku sapunom ili upotrebom antiseptika na bazi alkohola ubijaju se virusi koji mogu biti na vašim rukama.

- Održavajte najmanje metar udaljenosti između sebe i svakoga ko kašlje ili kija.

Zašto?

Kad netko kašlje ili kija, iz nosa ili usta prskaju male kapljice tečnosti koje mogu sadržavati virus. Ako ste preblizu, možete udahnuti kapljice, uključujući i korona virus, ako osoba koja kašlje ima bolest.

- Izbegavajte dodirivanje očiju, nosa i usta.

Zašto?

Rukama dodirujete mnoge površine i mogu pokupiti viruse. Jednom kada se kontaminira, ruke mogu da prenesu virus u vaše oči, nos ili usta. Odatle virus može ući u vaše telo i zaraziti vas.

- Obavezno se pridržavajte dobre respiratorne higijene: i vi i ljudi oko vas. To znači da treba da pokrijete usta i nos savijenim laktom ili maramicom kada kašljete ili kijate. Zatim odmah odložite upotrebenu maramicu u kantu.

Zašto?

Kapljice šire virus. Pridržavajući se dobre respiratorne higijene, zaštitite ljude oko sebe od virusa kao što su prehlada, grip i COVID-19.

- Ostanite kod kuće ako vam nije dobro. Ako imate povišenu temperaturu, kašljete i otežano dišete, potražite lekarsku pomoć.

Zašto?

Nacionalne i lokalne vlasti imaju najnovije informacije o situaciji o virusu lokalno. Pozovite unapred svog lekara. Poziv unapred omogućiće vašem lekaru da vas brzo usmeri u pravu zdravstvenu ustanovu. To će vas zaštititi i pomoći u sprečavanju širenja virusa i drugih infekcija.

- Budite informisani o najnovijim dešavanjima. Sledite savete lekara u vezi sa korona virusom.

Zašto?

Nacionalne i lokalne vlasti imaju najnovije informacije o tome da li se korona virus širi u vašem gradu/zemlji. Oni su u najboljem položaju da savetuju šta ljudi iz vašeg kraja treba da rade da bi se zaštitili.

- Budite u toku sa najnovijim žarištima korona virusa (gradovi ili lokaliteti gde se COVID-19 širi). Ako je moguće, izbegavajte putovanja - posebno ako ste starija osoba ili imate dijabetes, bolesti srca ili pluća.

Zašto?

Imate veće šanse da se zarazite u ovim područjima.

Mere zaštite za osobe koje se nalaze ili su nedavno bile (proteklih 14 dana) u području gde se širi korona virus

- Pridržavajte se gore navedenih uputstava (Mere zaštite za sve).
- Izolujte se kod kuće ako se ne osećate. Čak i sa blagim simptomima kao što su glavobolja, niska temperatura, groznice (37,3 C ili više) i blago curenje iz nosa, sve dok se ne oporavite. Ako ste u kontaktu sa drugim ljudima **nosite masku** da ne biste zarazili druge ljude.

Zašto?

Izbegavanje kontakta sa drugima i smanjite posetu medicinskim ustanovama. Širenje virusa nastupa baš na ovakvim mestima.

- Ako imate temperaturu, kašalj i otežano disanje, odmah potražite lekarsku pomoć, jer to može biti posledica respiratorne infekcije ili drugog ozbiljnog stanja. Nazovite unapred i recite svom lekaru o nedavnim putovanjima ili kontaktu sa putnicima.

Zašto?

Poziv na vreme omogućiće vašem lekaru da vas brzo usmeri u pravu zdravstvenu ustanovu. To će takođe pomoći da se spreči moguće širenje COVID-19 i drugih virusa.

Koliki je rizik od korona virusa?

Rizik zavisi od toga gde se nalazite - tačnije da li se tamo odvija epidemija COVID-19. Za većinu ljudi na većini lokacija rizik od zaraze korona virusom još uvek je nizak. Međutim, sada širom sveta postoje gradovi (ili područja) gde se bolest širi. Za ljude koji žive ili posećuju ove oblasti rizik od zaraze je veći. Vlade i zdravstvene vlasti preduzimaju snažne mere svaki put kada se utvrdi novi slučaj. Obavezno poštuju nacionalna ograničenja putovanja, kretanja ili velikih okupljanja. Saradnja sa naporima za suzbijanje bolesti umanjice vaš rizik od zaraze ili širenja COVID-19. Izbijanje epidemije može se obuzdati i prenošenje zaustaviti - kao što se pokazalo u Kini i nekim drugim zemljama. Nažalost, novi izbijanja mogu brzo da se pojave. Važno je biti svestan situacije u kojoj se nalazi zemlja u koju idete ili nameravate da odete.

Da li treba da se zabrinemo?

Infekcija korona virusom je uglavnom blaga, naročito za decu i mlade. Međutim, može izazvati ozbiljne bolesti: 1 od 5 zaraženih iziskuje bolničku negu. Stoga je sasvim normalno da se ljudi brinu o tome kako će epidemija uticati na njih i njihove voljene. Prvo i najvažnije je redovno i temeljito pranje ruku i dobra respiratorna higijena. Drugo, budite informisani i sledite savete lokalnih zdravstvenih vlasti, uključujući bilo kakva ograničenja koja se postavljaju za putovanja, kretanje i okupljanja.

Ko je u riziku da oboli od korona virusa?

O korona virusu se i dalje uči. Izgleda da se bolest češće razvija kod starijih i osoba sa hroničnim bolestima (visok krvni pritisak, bolesti srca, bolesti pluća, kancer, dijabetes....).

Da li su antibiotici efikasni u sprečavanju ili lečenju COVID-19?

Ne. Antibiotici ne deluju protiv virusa, deluju samo na bakterijske infekcije. COVID-19 je uzrokovan virusom, tako da antibiotici ne deluju. Antibiotici se ne smeju koristiti kao sredstvo za prevenciju ili lečenje korona virusa. Treba ih koristiti samo prema uputu lekara za lečenje bakterijske infekcije.

Postoji li vakcina ili lek za korona virus?

Još uvek nije. Do danas ne postoji vakcina niti poseban antivirusni lek koji bi sprečio ili lečio korona virus. Međutim, zaraženi bi trebalo da budu pažljivi kako bi ublažili simptome. Osobe sa ozbiljnom bolešću trebe hospitalizovati. Većina pacijenata se oporavlja zahvaljujući bolničkoj nezi. Moguća vakcina i neki specifični tretmani lekovima su pod istraživanjima. Oni se testiraju kroz klinička ispitivanja.

Maske i korona virus

Nosite masku samo ako imate simptome korona virusa (posebno kašalj) ili negujete nekoga ko može imati korona virus.

Jednokratna maska za lice može se koristiti samo jednom. Ako niste bolesni ili ne negujete nekoga ko je bolestan, trošite masku. U svetu postoji manjak maski, tako da je svaka akcija usmerena ka tome da podstiče ljude da mudro koriste maske. Svetska zdravstvena organizacija savetuje racionalnu upotrebu medicinskih maski kako bi se izbeglo nepotrebno trošenje dragocenih resursa i pogrešna upotreba maski.

Kako naneti, koristiti, skinuti i odložiti masku?

- Masku treba da koriste samo zdravstveni radnici, osobe koje pružaju negu obolelima i osobe sa respiratornim simptomima, kao što su groznica i kašalj.
- Pre nego što dodirnete masku, operite ruke.
- Uzmite masku i pregledajte je da li ima kapljica ili rupa.

- Stavite masku na lice kako treba. Zakačite metalnu traku ili čvrst rub maske tako da poprimi oblik vašeg nosa.
- Spustite dno maske tako da pokriva usta i bradu.

Nakon upotrebe skinite masku; uklonite elastične petlje iza ušiju, dok masku držite dalje od lica i odeće da ne biste dodirnuli potencijalno kontaminirane površine maske.

- Bacite masku u zatvorenu kantu odmah nakon upotrebe.
- Izvršite higijenu ruku nakon dodirivanja ili odbacivanja maske.

Da li se ljudi mogu zaraziti COVID-19 iz životinjskog izvora?

Korona virusi su velika porodica virusa i česti su kod životinja. Povremeno se ljudi zaraze ovim virusima koji se mogu proširiti na druge ljude. Na primer, SARS-CoV je povezan sa civet mačkama.

Mogući izvori korona virusa od životinja još uvek nisu potvrđeni. Da biste se zaštitili, izbegavajte direktan kontakt sa životinjama i površinama u dodiru sa životinjama. Osigurajte dobre prakse bezbednosti hrane u svakom trenutku. Sa sirovim mesom, mlekom ili životinjskim organima postupajte pažljivo da izbegavate kontaminaciju nekuvane hrane i izbegavajte konzumiranje sirovih ili nekuvanih životinjskih proizvoda.

Nema dokaza da su životinje ili kućni ljubimci poput mačaka i pasa zaraženi ili bi mogli da šire virus koji izaziva COVID-19.

Koliko dugo virus preživljava na površinama?

Nije sigurno koliko dugo virus koji uzrokuje COVID-19 opstaje na površinama, ali izgleda da se ponaša kao i drugi korona virusi. Studije sugerišu da korona virusi (uključujući preliminarne informacije o virusu COVID-19) mogu ostati na površinama nekoliko sati ili do nekoliko dana.

Ovo može da varira u različitim uslovima (npr. vrsta površine, temperatura ili vlažnost okruženja). Ako mislite da je neka površina zaražena, očistite je jednostavnim dezinficijensom kako biste ubili virus i zaštitili sebe i druge.

Da li je bezbedno primiti paket iz bilo kojeg područja u kojem vlada korona virus?

Da. Verovatnoća da zaražena osoba kontaminira komercijalnu robu je mala, a rizik od zaraze od paketa koji je putovao je nizak.

Šta ne treba raditi?

Sledeće mere NISU efikasne protiv korona virusa i mogu biti štetne:

- Pušenje

- Uzimanje tradicionalnih biljnih lekova
- Nošenje više maski
- Uzimanje lekova, poput antibiotika, samoinicijativno.

Sumnjate da ste zaraženi - evo šta treba da uradite

Ukoliko imate neki od simptoma ili ste bili u riziku da se zarazite od korona virusa nemojte napuštati svoj dom. Prvi korak jeste da nazovete lokalnu instituciju javnog zdravlja kako biste dobili savet šta treba da radite ili kako bi lekar izašao na teren i izvršio pregled u vašem domu. Samo oni pacijenti za koje lekar na ovaj način proceni da je neophodno da bude hospitalizovan ima opravdanje da napušta svoj dom do definisane institucije.

Racionalno kretanje i ponašanje u doba korona virusa je neophodno kako biste se odgovorno poneli ka sebi i drugima.