

Novi koronavirus (COVID-19) – Kako da se zaštitite?



Obolijevanje izazvano novim koronavirusom (COVID-19) trenutno predstavlja globalnu javnozdravstvenu prijetnju. Radi se o obolijevanju koje izaziva potpuno nov virus za koji je po prvi put krajem decembra 2019-e utvrđeno da izaziva obolijevanje ljudi te je samim tim još uvijek prisutno dosta nepoznanica oko njega. Ono što se pouzdano zna je da se virus uglavnom prenosi i širi preko a) direktnog kontakta sa infektivnim kapljicama koje nastaju prilikom kihanja i kašljanja zaražene osobe i b) indirektnim kontaktom preko kontaminiranih površina na kojima se virus može zadržati određeno kratko vrijeme.

Pravilo za prevenciju obolijevanja od novog koronavirusa je jednostavno: zaštitite sebe i druge tako što ćete se pridržavati smjernica i uputstava

javno zdravstvenih vlasti – Ministarstva zdravlja i Instituta za javno zdravlje. Posebnu pažnju na njih treba obratiti tokom putovanja u inostranstvo.

Sve osobe treba da se pridržavaju jednostavnih pravila higijene ruku i respiratorne higijene koja su istovremeno i mjere prevencije obolijevanja od gripa i čitavog niza drugih respiratornih bolesti. Bitno je da se svi informišu iz validnih i pouzdanih izvora kako bi se spriječile glasine i neprovjerene informacije koje ovih dana kruže društvenim mrežama i internetom.

Ključni izvori informacija treba da budu:

- Institut za javno zdravlje Crne Gore:
 - www.ijzcg.me/me/ncov
- Svjetska zdravstvena organizacija:
 - <http://www.euro.who.int/en/covid-19>
 - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Evropski centar za kontrolu bolesti (ECDC):
 - <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>

Dvije stvari sigurno neće spriječiti da obolite a to su stigma i diskriminacija drugih ljudi i to na osnovu boje njihove kože ili nacije. Sada je vrijeme kooperativnosti i saradnje, vrijeme da se sve snage udruže kako bi se zaštitilo zdravlje svih jer smo svi podjednako osjetljivi i podložni novom virusu.

Osnovni savjeti

Održavajte higijenu ruku što češćim pranjem sapunom i vodom ili dezinfekcijom preparatima na bazi alkohola.

Zašto? U slučaju da se virus nalazi na Vašim prstima pranje i dezinfekcija ruku će ga ukloniti i najvjerojatnije ubiti.

Šta znači „što češće“? 10 najbitnijih situacija nakon kojih treba obavezno prati ruke su:

1. Nakon izduvavanja nosa, kihanja i kašlja.
2. Prije i nakon njege oboljele osobe.
3. Prije, tokom i nakon pripremanja hrane.
4. Prije jela.
5. Prije i nakon tretiranja rane ili posjekotine.
6. Nakon upotrebe toaleta.
7. Nakon mijenjanja pelena ili higijene djeteta koje je koristilo toalet.
8. Nakon kontakta sa životinjama, hranom za životinje ili životinjskim izlučevinama.
9. Nakon hranjenja životinja i kućnih ljubimaca.
10. Nakon odlaganja kućnog otpada.

Koji je najbolji način za pranje ruku?

Pranje ruku trebalo bi da traje dovoljno dugo a najmanje 30ak sekundi.

Kada kijate i kašljete prekriti usta i nos laktom ili maramicom. Maramicu odbacite u kantu za otpadke sa poklopcem i operite ili dezinfikujte ruke.

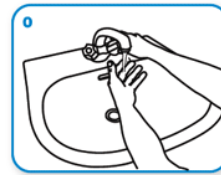
Zašto? Na ovaj način onemogućićete virus da dospje u vazduh a odatle i na različite površine. Ako kijate i kašljete u dlan, na taj način ćete kontaminirati sve površine koje dotaknete.

Izbjegavajte dodirivanje očiju, nosa i usta.

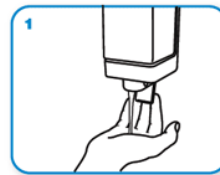
Zašto? Ako je virus na Vašim rukama, zato što ste na primjer nje govali oboljelu osobu ili ste dodirivali kontaminirane površine, dodirivanjem očiju, nosa i usta omogućavate ulazak virusa u Vaš organizam.

Pridržavajte se mjera socijalnog distanciranja: u socijalnim kontaktima održavajte najmanje 1 do 2 metra rastojanja između vas i osobe koja ima simptome.

Zašto? Kada neko kija ili kašlje, kapljice iz nosa i usta u kojima se nalazi virus, velikom brzinom dospjevaju u vazduh i imaju domet od oko jednoga metra tako da se sve osjetljive osobe koje se nađu u tom radijusu nalaze u opasnosti da budu zaražene.



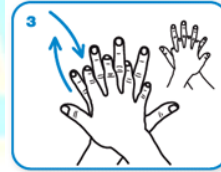
Pokvasite ruke



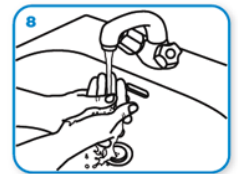
Nanesite dovoljnu količinu sapuna



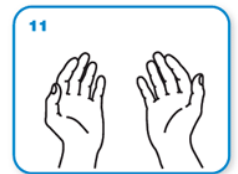
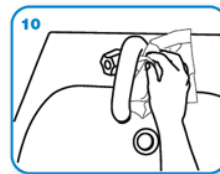
Trljajte ruke



Trljajte ruke, a posebnu pažnju obratite na područje između prstiju i prste



Palčevi kao i vrhovi prstiju su posebno bitni. Nakon temeljnog trljanja – ruke je potrebno isprati pod mlazom vode.



Ruke se posušuju ubrusom koji se može iskoristiti za zatvaranje slavine.

Savjeti za putnike u međunarodnom saobraćaju

Ako putujete u pogođena područja

Dobro se informišite prije odlaska na put, vodite računa o sopstvenom zdravlju i pridržavajte se svih smjernica Instituta za javno zdravlje.

Izbjegavajte konzumiranje sirovog ili nedovoljno termički obrađenih namirnica životinjskog porijekla.

- **Zašto?** Sva sirova i termički neobrađena hrana izložena je mogućnošću kontaminacije virusom tako da je od posebnog značaja da se sa sirovim mesom, mlekom i drugim sirovim namirnicama životinjskog porijekla postupa na adekvatan način te da se iste termički dobor obrade.

Izbjegavajte kontakt sa životinjama na tržnicama i pijacama.

- **Zašto?** Životinje su najverovatniji primarni izvor ovog obolijevanja a ljudi su se najvjerojatnije zarazili tokom bliskog i produženog kontakta sa životinjama. Posebno je bitno izbegavati kontakt sa svim potencijalno kontaminiranim životinjskim otpadom ili tečnostima na tlu ili površinama u prodavnicama i tržnicama.

Tražite medicinsku pomoć odmah ako kijate, kašljete ili imate poteškoće sa disanjem.

- **Zašto?** Kada god imate visoku tjelesnu temperaturu, kašalj, kijanje i druge respiratorne tegobe od posebnog je značaja da se na vrijeme javite ljekaru dok ste na putovanju kako bi se na vrijeme mogla uspostaviti dijagnoza jer navedene tegobe mogu biti posljedica COVID-19. Bilo bi poželjno odlazak ljekaru najaviti telefonom kako bi se na vrijeme pripremio prostor za Vaš pregled.

Ako se vraćate iz pogođenih područja

Vodite računa o sopstevnom zdravlju i pratite respiratorne simptome. Na granici prijavite graničnom službeniku odakle dolazite i koja ste područja posjetili. Dobićete uputstva za postupanje i bićete stavljeni pod zdravstveni nadzor koji podrazumjeva da će Vaše stanje pratiti i nadležna zdravstvena služba. Ako tokom 14 dana po povratku razvijete simptome, o njima bez odlaganja telefonom obavjestite izabranog ljekara i Institut za javno zdravlje na brojeve telefona koje ste dobili prilikom ulaska u zemlju.

Upotreba maski

Kada koristiti maske

Ako nemate simptome – ne kijate, ne kašljete, nemate visoku tjelesnu temperaturu niti poteškoće u disanju, NEMATE potrebu da nosite zaštitnu masku.

- **Zašto?** Ne postoje validni dokazi da će Vas maska zaštititi od infekcije, ali se jasno zna da nošenje maski kada ste zdravi može imati negativne efekte. Na primjer, maska može pružiti lažni osećaj sigurnosti i učiniti da zaboravite da preduzimate druge važne radnje poput pranja ruku. Uz to, kada zdravi ljudi masovno kupuju maske uskraćuju ih onima kojima su potrebnije a to su bolesni i zdravstveni radnici.

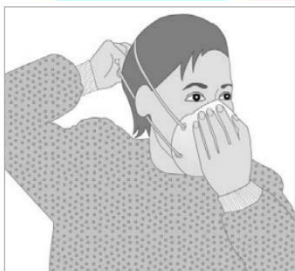
Ali ako kijate, kašljete imate visoku tjelesnu temperaturu ili poteškoće u disanju a posjetite pogođeno područje ili bilu u kontaktu sa nekim ko je skorije doputovao, tada TREBA da nosite maske:

Kako da pravilno koristite zaštitne maske

Kada ste utvrdili da Vam je maska neophodna važno je da je pravilno nosite. Ako masku ne nosite pravilno, možete biti izloženi još većem riziku od infekcije

Zapamtite: sama maska neće pružiti potpunu zaštitu ni Vama niti ljudima oko Vas, tako da ćete i dalje morati da pratite sve „jednostavne savete“ o higijeni ruku i disajnih puteva.

Stavljanje maske



- Stavite masku pažljivo tako da prekrije usta i nos.
- Zavežite masku tako da smanjite praznine između lica i maske.
- Dok nosite masku, ne dodirujte je prstima - posebno prednju stranu.
- Ako slučajno dodirnete masku, nakon toga obavezno operite ruke.

Skidanje maske



- Skinite vezice odpozadi bez dodirivanja prednje strane maske.
- Prvo uklonite ili odvezite donju vezu
- Korišćenu masku stavite u plastičnu kesicu, zatvorite je i bacite u kantu za smeće odmah nakon što je uklonite.
- Operite ruke odmah nakon uklanjanja maske ili ako slučajno dodirnete korišćenu masku.
- Kada maska postane vlažna ili vlažna, zamenite je novom - čistom,
- Nikada nemojte ponovo koristiti masku za jednokratnu upotrebu