

## Како се заштити од инфекције КОВИД 19?

### Шта је КОВИД 19?

**КОВИД 19** идентификован је у Кини 2019. године и представља нови сој коронавируса који није био познат у људској популацији.

### Колико траје инкубација болести?

Инкубација болести (време од уношења вируса у организам до појаве симптома болести) траје од 2 до 14 дана (у просеку 5 дана).

### Који су симптоми КОВИД 19?

Лакши облици болести могу личити на прехладу (повишена телесна температура, слабост, болови у мишићима). Тежи облици болести се манифестују упалом плућа са повишеном телесном температуром, кашљем и отежаним дисањем. У најтежим случајевима, може доћи до шока, акутног респираторног синдрома и смртог исхода. Према досадашњим подацима смртност међу оболелима је око 3% али зависи од узраста, коморбидитета и других чинилаца.

### Како се преноси КОВИД 19?

Вирус **КОВИД 19** се интерхумано преноси капљичним путем, удисањем капљица које је заражени избацио приликом кашља или кијања (слично грипу). Могућ је пренос и директним контактом. Испитују се и други могући путеви преношења овог вируса. Сматра се да је заражени човек најзаразнији док има симптоме болести (кашаљ, кијање).

### Ко има повећан ризик да оболи од КОВИД 19?

Од **КОВИД 19** могу оболети сви без обзира на узраст. Тежи облик инфекције са упалом плућа и тешку акутну респираторну болест до сада су већином имале старије особе (>65 година), лица са хроничним болестима и ослабљеним имунитетом. Здравствени радници и чланови породице који лече и негују пацијенте су због велике изложености вирусу у повећаном ризику да се инфицирају.

## Мере Превенције

- **Саветује се одлагање путовања** у земље са интензивном трансмисијом вируса као и локалном трансмисијом болести а према извештајима који се ажурирају свакодневно на сајту Института за јавно здравље Србије и сајту СЗО <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports>
- То се посебно односи на старије од 60 година, лица са хроничним болестима и ослабљеним имунитетом.
- **Не препоручује се тестирање на вирус КОВИД 19 здравих путника повратника који су путовали у земље у којима је било регистрованих случајева болести КОВИД 19.**
- Наши грађани који допутују из Италије, Кине, Јужне Кореје, Ирана и Швајцарске две недеље ће боравити у својој кући уз надзор епидемиолога, док је странцима из тих држава привремено забрањен улазак у нашу земљу

- **На сајту Завода за јавно здравље Шабац објављени су бројеви телефона приправних епидемиолога за питања грађана о корона вирусу.**
- Уколико сте се вратили из подручја погођених епидемијом, потребно је да током две недеље од повратка ограничите своје кретање и смањите контакте са другим лицима на минимум. Уколико добијете повишену телесну температуру и симптоме сличне грипу, јавите се телефоном на бројеве телефона назначене на сајту Завода за јавно здравље Шабац где ћете добити даље инструкције. **Немојте ићи ненајављено у здравствене установе!**
- На путу али и у свакодневном животу, потребно је стриктно придржавати се свих мера превенције респираторних инфекција (у наставку текста).
- **Мере превенције респираторних инфекција** подразумевају избегавање контаката са особама које имају знаке и симптоме прехладе или обољења сличног грипу (држати одстојање веће од 1 метра), избегавање масовних окупљања и боравка у затвореном простору где борави велики број особа, **појачана и честа** хигијена руку (прање руку водом и сапуном минимум 20 секунди а када то није могуће, коришћење алкохолних препарата за дезинфекцију руку). Уколико сами имате знаке респираторне инфекције, немојте боравити у затвореном простору где се налази велики број особа, приликом кашљања и кијања покријте нос и уста папирним марамицама, а након употребе марамицу одмах баците у корпу за отпатке, а руке одмах оперите или дезинфикујте. Ношење маски се првенствено препоручује болесним особама у контакту са другим људима. Уколико сте болесни или сте у ризику од тежих облика болести, а неизбежно је да будете на месту заједно са великим бројем људи (чекаонице, поште, аеродроми, железничке и аутобуске станице) саветује се ношење маски преко уста и носа, које се мењају чим постану навлажене.
- Грађани Србије који се враћају из Италије, Кине, Јужне Кореје, Ирана и Швајцарске, подручја са интензивним ширењем коронавируса, мораће да проведу 14 дана у самоизолацији, а страним држављанима који долазе из поменутих земаља привремено је забрањен улазак у Србију.

#### РЕФЕРЕНЦЕ:

1. Svetska zdravstvena organizacija (SZO). Preuzeto: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
2. Evropski centar za kontrolu i prevenciju bolesti, Preuzeto sa: <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china/questions-answers>
3. Centar za kontrolu i prevenciju bolesti (CDC). Preuzeto sa: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>