

# COVID-19

## OSNOVNE INFORMACIJE



**Pripremljeno od:**  
ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
KANTONA SARAJEVO

**Podržano od:**  
USAID



# Impressum



**Naslov: COVID-19 Osnovne Informacije**

---

**Kolegij urednika:**

1. Aida Pilav
2. Damir Abdulahović
3. Anes Jogunčić

**Dizajn i priprema: Damir Abdulahović**

**Mjesto i godina izdavanja: Sarajevo, 2020.**

**Vrsta publikacije: Brošura**

**Medij: Štampana publikacija**

**Format: A4**

**Broj stranica: 29**

**Područje: Javno zdravstvo**

**Broj štampanih primjeraka: 500**

**“The authors’ views expressed in this publication do not necessarily reflect the views of the United States Agency for International Development or the United States Government.”**

**“Stavovi autora iskazani u ovoj publikaciji ne odražavaju nužno stavove Američke državne agencije za međunarodnu pomoć ili Vlade Sjedinjenih Država”**

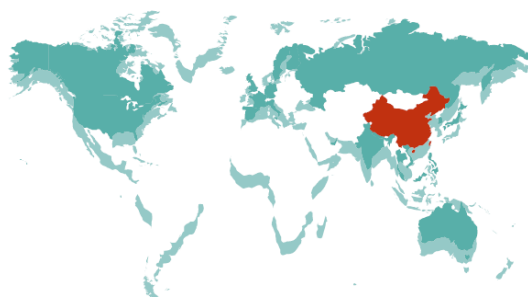
---

## OSNOVNE INFORMACIJE O COVID-19

Globalna pandemija nove koronavirusne bolesti 2019 (COVID-19) uzrokovane sa SARS koronavirusom 2 (SARS-CoV-2) započela je u Wuhanu, Kina, u decembru 2019. godine, i polako se proširila po cijelome svijetu. Do 5. aprila 2020. prijavljeno je više od 1,2 miliona oboljelih i 69.000 smrti u više od 200 zemalja. Novi betakoronavirus je sličan koronavirusu teškog akutnog respiratornog sindroma (SARS-CoV) i koronavirusu respiratornog sindroma Bliskog Istoka (MERS-CoV); na osnovu njegove genetske slike, i vjerovatno potiče od koronavirusa šišmiša koji se proširio putem nepoznatog posrednika, sisavca, na čovjeka. Virusni genom SARS-CoV-2 je brzo sekvenciran kako bi se omogućila dijagnostika/testiranje, epidemiološko praćenje i razvoj preventivnih i terapijskih strategija.

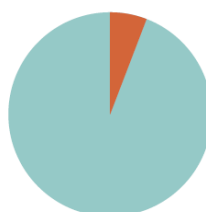
## Većina ljudi s COVID-19 razvije blagu, nekomplikiranu kliničku sliku

Dok većina ljudi s COVID-19 razvije samo blagu ili nekomplikiranu bolest, približno 14% razvije ozbiljnu bolest koja zahtijeva hospitalizaciju i oksigenaciju, a 5% zahtijeva prijem u jedinicu intenzivne njege. U teškim slučajevima COVID-19 infekcija može biti iskomplikovana s akutnim respiratornim distres sindromom (ARDS), sepsom i septičkim šokom, multiorganskim zatajenjem, uključujući akutno oštećenje bubrega i oštećenje srca. Starija dob i komorbidne bolesti označene su kao faktori rizika za smrtni ishod.



69.000 smrtnih slučajeva

više od 1,2mil oboljelih



prijem u intenzivnu njegu

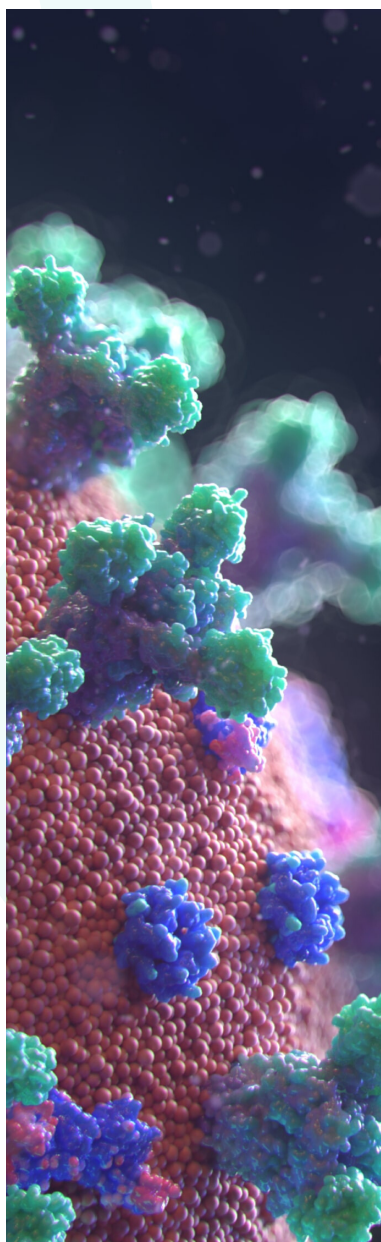
blagi simptomi



## Kako se virus širi?

Ljudi mogu oboliti od COVID-19 ukoliko unesu virus u organizam udisanjem sitnih kapljica oboljelih od COVID-19 koji ih šire kašljanjem, kihanjem ili dodirivanjem površina prljavim rukama.

## Koji su simptomi COVID-19?



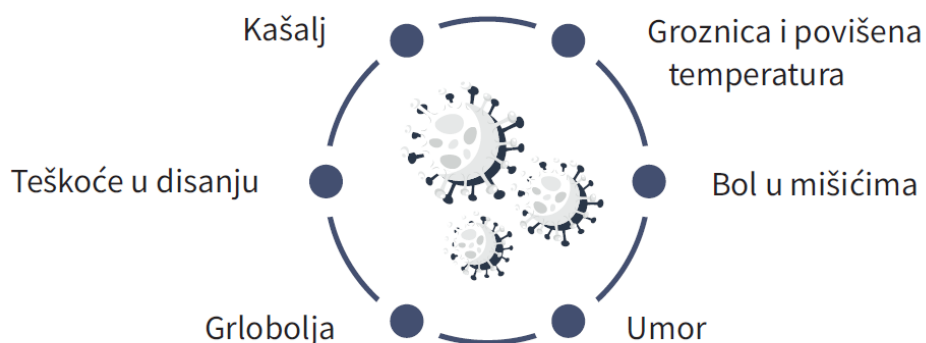
Mnoge osobe koje se zaraze sa SARS-CoV-2 imaju blage simptome bolesti i brz oporavak, ali klinička slika može biti ozbiljnija za određen broj pacijenata. Još uvijek nije poznato u kojem procentu od ukupnog broja oboljelih su zastupljene osobe koje su oboljele a nemaju simptome oboljenja (asimptomatski bolesnici).

Simptomi uključuju kombinaciju sljedećih:

- Groznica i povišena temperatura
- Kašalj
- Teškoće u disanju
- Bol u mišićima
- Umor

Pored navedenih glavnih simptoma, određeni pacijenti imaju simptome kao što su: grlobolja, curenje iz nosa, proliv, gubitak osjeta okusa i mirisa.

### SIMPTOMI





## Kako se pripremiti?

*"Pratikuje fizičku distancu ukoliko se COVID-19 bude širio vašom zajednicom"*

- Edukujte se o COVID-19 iz pouzdanih izvora;
- Budite fizički aktivni za osiguranje dobrog fizičkog stanja;
- Snabdijte se prijeko potrebnim lijekovima i pomoćnim priborom (npr. ubrusi za nos, termometar) za liječenje groznice;
- Ako uzimate lijekove na recept, tražite telefonski veću zalihu od porodičnog/obiteljskog ljekara ili angažujte jednu osobu koja će vam redovno podizati terapiju;
- Kupite dovoljno namirnica i predmeta za održavanje higijene i kućanstva za otprilike 2-4 sedmice. Kupujte namirnice postepeno i izbjegavajte paničnu kupovinu;
- Aktivirajte vašu društvenu mrežu. Obratite se porodici, prijateljima, komšijama ili zdravstvenim radnicima i unaprijed napravite zajedničke planove šta ćete učiniti ukoliko se COVID-19 proširi u vašoj zajednici ili ako se razbolite.

Pratikuje fizičku distancu ukoliko se COVID-19 bude širio vašom zajednicom koja podrazumijeva sljedeće:

- Izbjegavajte gužve, posebno zatvorene i loše prozračene prostore;
- Kupujte namirnice u radno vrijeme kada su najmanje gužve;
- Izbjegavajte korištenje javnog prijevoza u vrijeme gužvi;
- Vježbajte vani umjesto unutra u zatvorenim prostorijama;
- Slijedite upute državnih/entitetskih vlasti kako se pripremiti za hitne slučajeve;
- Nastavite češće prakticirati ličnu higijenu.

### PREVENCIJA



Koristite masku



Češto perite ruke



Koristite dezinficijanse



Izbjegavajte gužve

# TRUDNOĆA I COVID-19

## ***Kako se trudnice mogu zaštititi od zaraze sa SARS-CoV-2?***

Trudnice bi trebale raditi iste stvari kao i opća populacija da izbjegnu infekciju:

- *Prekrijte lice, nos i usta kada kašljete (unutrašnjim dijelom lakta ili maramicom)*
- *Izbjegavajte bolesne ljude, držite se fizičke distance ukoliko dolazite u kontakt sa drugim ljudima*
- *Nosite zaštitnu masku preko usta i nosa*
- *Perite ruke često uz korištenje sapuna i vode ili sredstva za čišćenje ruku na bazi alkohola*

## **Koliki je rizik da se trudnica zarazi sa SARS-CoV-2? Da li je trudnicama lakše da se zaraze sa SARS-CoV-2? Ako se zaraze, da li će biti bolesnije od ostalih ljudi?**

Trenutno ne znamo imaju li trudnice veće šanse da se zaraze sa SARS-CoV-2 u odnosu na opću populaciju niti imaju li veću vjerovatnoću za ozbiljnu kliničku sliku bolesti. Trudnice doživljavaju promjene u tijelu koje mogu povećati rizik od nekih infekcija. Kod virusnih infekcija uzrokovanih virusima iz iste porodice kao i COVID-19 i drugih virusnih respiratornih infekcija, poput gripa, žene su imale veći rizik za razvoj teške bolesti. Trudnicama je uvijek važno da se zaštite od bolesti.

## **Može li COVID-19 stvarati probleme i komplikacije u trudnoći?**

U ovom trenutku ne znamo da li bi COVID-19 mogao stvoriti probleme i komplikacije tokom trudnoće ili uticati na zdravlje bebe nakon rođenja.

## **Može li se COVID-19 prenijeti s trudnice na plod ili novorođenče?**

Još uvijek ne znamo može li trudnica sa COVID-19 prenijeti virus na plod ili dijete tokom trudnoće ili porođaja. Nijedno novorođenče koje je rođeno od majki sa COVID-19 nije pozitivno testirano na virus COVID-19. U ovim zabilježenim slučajevima, što je istina mali broj, virus nije pronađen u uzorcima amnionske tečnosti ili majčinog mlijeka.

## **Ako trudnica tokom trudnoće ima COVID-19, to će naštetiti plodu?**

Trenutno ne znamo da li ikakav rizik za plod predstavljaju trudnice koja ima COVID-19. Zabilježen je mali broj problema s trudnoćom ili porođajem (npr. prijevremeni porođaj) kod beba rođenih od majki koje su tokom trudnoće testirane pozitivno na COVID-19. Međutim, nije jasno da li su ti ishodi bili povezani s infekcijom majke.

## Da li majke kod kojih je potvrđena ili su pod sumnjom na dijagnozu COVID-19 smiju dojiti?

Majčino mlijeko pruža zaštitu protiv mnogih bolesti. Rijetke su iznimke kada se dojenje ili hranjenje majčinim mlijekom ne preporučuje. CDC (Centar for diseases control USA) nema posebne upute za dojenje za vrijeme infekcije sličnim virusima poput SARS-CoV ili virusa respiratornog sindroma Bliskog Istoka (MERS-CoV). Osim kratkog, trenutnog postporodajnog perioda, CDC preporučuje da majka sa gripom nastavi dojiti ili hraniti isključivo izdojenim majčinim mlijekom svoje dijete, poduzimajući mjere opreza kako bi se izbjeglo širenje virusa na novorođenče.

Mnogo je nepoznatosti o širenju SARS-CoV-2. Smatra se da se širenje s osobe na osobu dešava uglavnom putem respiratornih kapljica proizvedenih kada osoba kašlje ili kiše, slično kao što se širi virus influence i ostali respiratorni patogeni. U ograničenim studijama na ženama sa COVID-19 i drugom koronavirusnom infekcijom, teškim akutnim respiratornim sindromom (SARS-CoV), virus nije otkriven u majčinom mlijeku; međutim ne znamo mogu li majke sa COVID-19 prenijeti virus na dijete putem majčinog mlijeka.

Majčino mlijeko je najbolji izvor prehrane. Međutim, mnogo je nepoznanica o COVID-19. Hoće li i kako započeti, ili nastaviti s dojenjem majka treba odrediti u koordinaciji s porodicom i zdravstvenim profesionalcima. Majka s potvrđenim COVID-19 ili sumnjom na COVID-19 trebala bi poduzeti sve moguće mjere opreza da izbjegne širenje virusa na novorođenče, uključujući pranje ruku prije nego što dotakne novorođenče i nošenje maske za lice dok doji. Ako se majčino mlijeko izdaje ručnom ili električnom pumpicom za dojku, majka mora oprati ruke prije nego što dodirne bilo koji dio pumpe ili boce i slijedi preporuke za pravilno čišćenje pumpe nakon svake uporabe. Ako je moguće, razmisliti o tome da neko ko je zdrav, hrani dojenče izdojenim majčinim mlijekom.

## DOJENJE I COVID-19

*Majčino mlijeko je najbolji izvor prehrane!*





## NAJUČINKOVITIJE OPĆE MJERE PREVENCIJE I COVID-19

- **Pranje ruku.** Često perite ruke sapunom i toplom vodom u trajanju od 20 sekundi ili protrljajte ih sredstvima koja sadrže 70% alkohola ukoliko nije moguće oprati ruke;
- **Dodirivanje lica.** Izbjegavajte dodirivanje očiju, nosa i usta, jer na ovaj način virus može ući u organizam;
- **Kihanje/kašljanje.** Održavajte higijenu zraka na način da kašljete ili kišete u savijen lakat ili papirnu maramicu koju ćete odmah bacite u kantu za smeće sa poklopcem;
- **Maske za lice.** Nošenje maske za lice je preporučeno. Prije i nakon uklanjanja maske sa lica obvezno je provesti higijenu ruku (pranje ili dezinfekciju);
- **Lična higijena.** Posebno je važno održavati ličnu higijenu, kao i higijenu svoje okoline;
- **Higijena prostora.** Održavajte higijenu svog stana/kuće na način da povremeno prebrišete površine koje se često dodiruju rukama sa sredstvom za dezinfekciju površina kakvo i inače koriste u kućanstvu, uz redovno provjetranje;
- **Fizička distanca.** Prilikom kontakta održavajte razmak s drugim osobama od najmanje dva metra;
- **Preporuke za starije osobe i hronične bolesnike.** Preporučujemo da osobe starije od 65 godina te osobe s hroničnim nezaraznim bolestima izbjegavaju posjećivanje i ulazak u prenapučena javna područja ili mjesta. U to se ubrajaju i sredstva javnog prevoza u periodima najvećih dnevnih gužvi te javna okupljanja, ali i odlasci u trgovine u periodima kada se očekuje najveća dnevna posjećenost;
- **Pomoć porodice i poznanika.** Ako je moguće, starije osobe trebaju ostati u svojim kućama/stanovima i, ako im je potrebno, zatražiti pomoć porodice, komšija i prijatelja;

## NAJUČINKOVITIJE OPĆE MJERE PREVENCIJE I COVID-19

- Telefonska konzultacija ljekara. Preporučujemo da se prije odlaska u ambulantu ili bolnicu prethodno telefonski konsultujete s ljekarom;
- Korisne Internetske stranice. Situacija se brzo može mijenjati, pa se i ove preporuke mogu promijeniti. Zbog toga pratite web stranice ZZJKS ([www.zzjzks.ba](http://www.zzjzks.ba)), Ministarstva zdravstva FBiH ([www.fmoh.gov.ba](http://www.fmoh.gov.ba)) i ZZJZFBiH ([www.zzjzfbih.ba](http://www.zzjzfbih.ba)) na kojima se svakodnevno objavljuju ažurirani podaci vezani za koronavirus, kao i za mjere prevencije.
- Nastavak redovnih aktivnosti. Nastavite sa vašim normalnim kućnim aktivnostima, ne zaboravite na tjelesnu aktivnost u skladu sa svojom funkcionalnom sposobnosti. Organizujte svoje vrijeme tako da radite ono što vas veseli i što vam je omogućeno (čitanje, rješavanje križaljki...), održavajte kontakte sa svojim bližnjima, prijateljima, komšijama telefonski, mobitelom ili preko društvenih mreža. Prehrana je vrlo važna, stoga se nastavite pridržavati preporučene prehrane s obzirom na vaše zdravstveno stanje. Razgovor sa stručnom osobom mnogima pomaže. Savjeti psihologa, psihijataru u ovakvoj kriznoj situaciji mogu smanjiti nivo tjeskobe i stresa, za što postoje telefonske linije za psihološku pomoć.

### SOCIJALNA DISTANCA



# COVID-19 I TERAPIJA

Trenutno ne postoji efikasna terapija za COVID-19



## **Da li neka farmaceutska terapija definitivno poboljšava ishod liječenja kod pacijenta sa COVID-19?**

Trenutno nema dokazanih efikasnih lijekova za ovaj virus. Brzo širenje znanja o SARS-CoV-2 i njegovoj virologiji pruža uzimanje u obzir značajnog broja potencijalnih lijekova. Najperspektivniji lijek trenutno je remdesivir. Remdesivir ima snažan in vitro uticaj na SARS-CoV-2, ali nije odobren od strane američke Agencije za hranu i lijekove - FDA i trenutno se ispituje u randomiziranim kliničkim ispitivanjima.

## **Trebam li prekinuti uzimanje lijekova za pritisak (ARB/ACE inhibitori) ako sam stariji pacijent i osoba visokog rizika sa infekcijom COVID-19?**

Glavne institucije i društva, uključujući CDC (Centar for diseases control USA), Američko udruženje za srce, Američko udruženje za zastoj srca i Američki kardiološki koledž preporučuju nastavak terapije ACE inhibitora ili ARB lijekova za sve pacijente za koje su ti lijekovi već propisani zbog drugih indikacija. Trenutno nema dokaza u istraživanju na ljudima koji bi uspostavili vezu između upotrebe ovih lijekova sa povećanim rizikom od dobivanja COVID-19 ili težine bolesti.



# PREPORUKE ZA KORIŠTENJE MASKI ZA LICE, MEDICINSKIH I ZAŠTITNIH MASKI

Sve dosadašnje smjernice, koje su nastale na osnovu informacija i uputa kojima se raspolagalo prije svega od Svjetske Zdravstvene Organizacije (WHO), preporučivale su da samo osobe s akutnim respiratornim infekcijama trebaju nositi masku koja pokriva nos i usta.

Međutim, nošenje maski na javnim mjestima na kojima nije moguće održavati fizičku distancu, npr. javni prevoz, trgovine prehrambenih proizvoda ili čak na radnom mjestu, moglo bi pomoći smanjenju širenja virusa SARS-CoV-2. Maske mogu podići svijest o fizičkoj udaljenosti i zdravstveno osviještenom ponašanju.

**Tabela 1. Prikaz vrsta maski i njihovih svojstava**

Vrsta maske/ Svojstva	1. Maske za lice	2. Medicinske maske	3. Filtrirajuće polumaske sa ventilom i bez ventila
Skraćenica/sinonim	maske domaće izrade; maske kućne izrade; pomoćne maske za lice	hirurške maske	FFP2/FFP3 maske N95/ N99 i N100
Korištenje	Lična zaštita	Zaštita drugih	Zaštita na radu
Medicinski proizvod odnosno zaštitna oprema	Ne	Da	Da
Učinkovitost	Nošenjem se može usporiti strujanje daha ili prenos respiratornih kapljica, maske mogu pojačati svijest o potrebi za fizičkim distanciranjem kao i o pažljivijem ophođenju prema sebi i drugima radi zaštite zdravlja	Zaštita drugih od respiratornih kapljica osobe koja nosi masku	Zaštita osobe koja nosi masku od čvrstih i tekućih čestica aerosola u zdravstvenim ustanovama

# PREPORUKE ZA KORIŠTENJE MASKI ZA LICE, MEDICINSKIH I ZAŠTITNIH MASKI

## Maske za lice

Maske za lice su, u najširem smislu, maske koje se izrađuju od komercijalno dostupnih dvoslojnih pamučnih materijala gušćeg tkanja i nose se u svakodnevnom životu. Za optimalnu učinkovitost dvoslojnu pamučnu tekstilnu masku za lice, koja ima ulogu tekstilne barijere, treba pravilno nositi (tj. staviti je da čvrsto prianja na nos i usta), mijenjati je ako je ovlažila zbog disanja i ne dirati je dok se nosi.

## Upute za rukovanje maskama za lice

Najbolja zaštita od mogućeg prenošenja virusa i dalje je održavanje sigurne fizičke distance od drugih osoba, koje su potencijalno zaražene virusom. Bez obzira na to, fizička barijera koja nastaje pravilnim nošenjem maske za lice može pružiti određenu zaštitu protiv većih kapljica, u kojima se može nalaziti virus, i spriječiti dodir sluznice usta/nosa sa prljavim rukama. Takve maske mogu, kao i drugi tekstilni predmeti, usporiti strujanje izdahnutog zraka ili prenos respiratornih kapljica i pojačati svijest ljudi o potrebi za fizičkom udaljenošću kao i o pažljivijem ophođenju prema sebi i drugima kako bi zaštitili vlastito i tuđe zdravlje. Na taj se način može pridonijeti smanjenju daljnjeg širenja virusa SARS-CoV-2, a u tom su kontekstu za izradu maski za lice prikladniji pamučni dvoslojni materijal gustog tkanja.

Osobe koje nose masku za lice trebaju se strogo pridržavati sljedećih pravila:

- Maske se moraju koristiti samo u lične svrhe;
- Neophodno je i dalje se pridržavati svih propisanih higijenskih mjera, naznačenih u preporukama Zavoda za javno zdravstvo FBiH (ZZJZFBiH);
- Čak i tokom nošenja maske za lice potrebno je prema preporuci WHO održavati distancu između osoba od 2m;
- Pri stavljanju maske treba voditi računa o tome da se uz lice stavlja uvijek unutrašnja strana maske;
- Jednu masku nosi samo jedna osoba, nošene maske ne smiju se dijeliti sa drugim osobama;
- Prije prve upotrebe, masku od tkanine je poželjno oprati ili barem ispeglati peglom podešenom na temperaturu za peglanje pamučnih/lanenih materijala;
- Prije i nakon stavljanja maske, ruke je potrebno temeljito oprati sapunom;
- Maska treba pokriti usta, nos i dio lica, a na rubu mora tijesno prianjati kako bi se što više moguće smanjio protok zraka izvan maske prilikom izdisaja;
- Kod prve upotrebe trebalo bi provjeriti propušta li maska dovoljno zraka da ne bi sprečavala normalno disanje;

# PREPORUKE ZA KORIŠTENJE MASKI ZA LICE, MEDICINSKIH I ZAŠTITNIH MASKI

- Kod prve upotrebe trebalo bi provjeriti propušta li maska dovoljno zraka da ne bi sprečavala normalno disanje;
- Navlaženu masku je potrebno skinuti i zamijeniti novom, suhom;
- Na vanjskoj strani maske potencijalno se može naći virus. Kako bi se spriječila kontaminacija ruku, treba izbjegavati dodirivanje vanjske strane maske;
- Nakon skidanja masku treba odložiti u vrećicu i dobro je zatvoriti ili je odmah oprati. Kako bi se spriječila pojava plijesni, nije preporučljivo masku dugo čuvati zatvorenu nakon nošenja;
- Maske bi se nakon jednog nošenja trebale u idealnim uslovima oprati na 90 stepeni, a najmanje na 60 i dobro posušiti;
- Ako postoje upute proizvođača, obvezno ih se i u potpunosti treba pridržavati.

## Medicinske maske (hirurške maske)

Medicinske/hirurške maske prije svega se koriste za zaštitu drugih osoba od izlaganja potencijalno zaraznim kapljicama od one osobe koja nosi masku. Njihova je primjena jednokratna. Odgovarajuća maska također u određenoj mjeri štiti korisnika maske kada je čvrsto pričvršćena. Koriste se prvenstveno u medicinske svrhe i služe za sprečavanje širenja kapljica iz izdahnutog zraka na pacijenta ili drugu osobu te mogu zaštititi područje usta i nosa od direktnog uticaja većih kapljica druge osobe kao i od prenosa patogena izravnim dodirnom sa rukama.



## Filtrirajuće polumaske sa ventilom i bez ventila (FFP2 i FFP3)

Filtrirajuće polumaske (FFP) ubrajaju se u ličnu zaštitnu opremu (LZO) u kontekstu zaštite na radu i namijenjene su zaštiti od čestica, kapljica i aerosola prije svega u zdravstvenim ustanovama. Njihova primjena je jednokratna. Dizajn filtrirajućih maski je različit. Postoje maske bez ventila za izdisanje i maske s ventilom za izdisanje. Maske bez ventila filtriraju udisani zrak i izdisani zrak i zato osiguravaju i samozaštitu i vanjsku zaštitu. Maske s ventilima filtriraju samo udahnuti zrak i zbog toga osiguravaju samozaštitu.



## SAMOIZOLACIJA I COVID-19



### Što je to samoizolacija/izolacija kod kuće?

Za osobe s blagim simptomima COVID-19, hospitalizacija možda neće biti potrebna. Umjesto toga, epidemiolozi zdravstvenih usluga mogu preporučiti izolaciju kod kuće, kako bi ograničili dalje širenje virusa. Osim toga, u uslovima kada je ukinut obavezni karantin, za osobe koje su ušle u državu propisana je obavezna samoizolacija. Ostanom kod kuće štite svoje prijatelje, kolege i širu zajednicu, a ostanak kod kuće pridonosi i suzbijanju te sprečavanju širenja virusa.

Izolacija kod kuće ili samoizolacija znači ostati kod kuće ili u određenom okruženju, u zasebnoj, namjenskoj, odgovarajuće ventiliranoj sobi i po mogućnosti uz korištenje zasebnog namjenskog toaleta.

### Dok ste u izolaciji kod kuće, pridržavajte se sljedećih pravila:

- Potrebno je redovno pratiti simptome: povišena temperatura, kašalj, otežano disanje, druge rane simptome bolesti kao što su groznica, grlobolja, bolovi u mišićima;
- Ukoliko se pojave simptomi, nosite medicinsku masku i obavijestite nadležnog ljekara porodične/obiteljske medicine;
- Osoba u samoizolaciji ne smije napuštati kuću/stan u kojoj provodi period samoizolacije ;
- Osoba u samoizolaciji trebala bi biti u dobro prozračenoj jednokrevetnoj sobi;
- Ograničite kretanje i minimalizirajte dijeljenje prostora. Potrebno je osigurati da su zajednički prostori (npr. kuhinja, kupatilo) dobro prozračeni;
- Članovi kućanstva trebaju ostati u drugoj prostoriji ili, ako to nije moguće, održavati distancu od najmanje 1m od osobe u samoizolaciji;
- Ograničiti broj osoba u kontaktu, osobe u samoizolaciji ne smiju primati prijatelje, kolege i druge posjetioce;
- Neophodno je što češće vršiti higijenu ruku;

## Što je to samoizolacija/izolacija kod kuće?

- Higijenu ruku treba obavezno obaviti prije i nakon pripreme hrane, prije jela, nakon upotrebe toaleta, nakon kašljanja i kihanja, nakon brisanja nosa i kad god ruke izgledaju prljavo. Ako ruke nisu vidno zaprljane, može se upotrijebiti sredstvo na bazi alkohola (min. 70%). Za vidno zaprljane ruke higijenu ruku provoditi sapunom i vodom;
- Prilikom pranja ruku sapunom i vodom poželjna je upotreba papirnih ubrusa za jednokratnu upotrebu za sušenje ruku. Ako nisu dostupni, koristite čiste peškire isključivo za osobu u samoizolaciji;
- Da bi se ograničilo širenje respiratornog sekreta, osoba u samoizolaciji treba strogo provoditi mjere higijene respiratornih puteva, tj. prekriti usta i nos prilikom kašljanja ili kihanja papirnom maramicom za jednokratnu upotrebu. Adekvatno odbaciti upotrijebljenu maramicu odmah;
- Koristiti posteljinu i pribor za jelo namijenjeno isključivo za osobu u samoizolaciji;
- Svakodnevno očistiti i dezinficirati površine koje se često dodiruju, poput noćnih ormarića, kreveta i ostalog namještaja. Za čišćenje najprije treba koristiti sapun ili deterdžent za kućanstvo, a nakon ispiranja treba primijeniti uobičajeno dezinfekciono sredstvo za kućanstvo (koje sadrži natrijev hipohlorit prema uputi proizvođača ili alkohol min. 70%);
- Očistiti i dezinficirati površine kupatila i WC-a barem jednom dnevno. Za čišćenje treba koristiti sapun ili deterdžent za kućanstvo, a nakon ispiranja dezinfekciono sredstvo za kućanstvo (koje sadrži natrijev hipohlorit prema uputi proizvođača ili alkohol min. 70%);
- Oprati odjeću, posteljinu, peškire za kupanje itd. u mašini za veš na 60–90°C uobičajenim deterdžentom za veš i dobro ih osušiti. Materijale koje koristi osoba u samoizolaciji, staviti u vrećicu za veš. Ne tresti ih i izbjegavati izravan dodir kože i odjeće s materijalima.

## SAMOIZOLACIJA I COVID-19





## ČIŠĆENJE I DEZINFEKCIJA PROSTORIJA U DOMAĆINSTVIMA

*Da bi se članovi  
domaćinstva  
zaštitili od infekcije  
virusom SARS-CoV-  
2, važno je  
poštovati dobru  
higijensku praksu,  
koja podrazumijeva  
svakodnevno  
čišćenje i  
dezinfekciju svih  
površina i  
predmeta*

Da bi se članovi domaćinstva zaštitili od infekcije virusom SARS-CoV-2, važno je poštovati dobru higijensku praksu, koja podrazumijeva svakodnevno čišćenje i dezinfekciju svih površina i predmeta (uz napomenu da je pranje ruku najvažnija pojedinačna mjera u prevenciji infekcija).

Čišćenje uključuje suho i vlažno čišćenje, uz redovno provjetranje. Adekvatnim čišćenjem uklanja se do 60% mikroorganizama. Za ovaj postupak su potrebni: pribor (usisivač, krpe, spužve), deterdžent za domaćinstvo i zaštitna oprema (rukavice).

Za postupak dezinfekcije su potrebni: pribor (krpe, spužve), sredstva za dezinfekciju i zaštitna oprema (rukavice). Dezinficiraju se površine i predmeti koji se najviše koriste.

Prilikom korištenja sredstava za čišćenje važno je:

- Pridržavati se uputa za korištenje koje je naveo proizvođač sredstva;
- Izbjegavati kontakt sredstva s očima i kožom, te ga držati dalje od dohvata djece;
- Ne miješati različita sredstva za čišćenje, provjetravati prostorije u kojima se ona koriste, proučiti kontaktno vrijeme, te ostaviti da sredstvo za čišćenje djeluje;
- Dezinfekciju kontaminiranih površina ili materijala vršiti prema uputama proizvođača.



## ČIŠĆENJE I DEZINFEKCIJA PROSTORIJA U DOMAĆINSTVIMA

### Odabir sredstava za dezinfekciju

Dezinfekcija se provodi registrovanim dezinfekcionim sredstvima koja djeluju na viruse prema uputama proizvođača. Alternativno se može koristiti i 0,05% natrijev hipohlorit (dobije se kada se preparat koji sadrži 5% rastvor hlora - npr. izbjeljivač ili varikina razblaži sa vodom u omjeru 1 dio varikine : 100 dijelova vode) ili 70% etilni alkohol za osjetljive površine.

Površine od tvrdog materijala (podovi, pločice, prekidači, šteke, rukohvati, đonovi obuće sl.) se dezinfikuju 0,1% rastvorom natrijum hipohlorita i nakon pola sata isperu vodom.

Rastvori se uvijek koriste prema preporuci proizvođača. Rastvor natrijum hipohlorita (0,1%) se također priprema iz preparata koji sadrže 5% rastvor hlora (npr. varikina), tako što se u 1 litar vode dodaju 2 supene kašike, odnosno, 20ml preparata.

Površine od mekog materijala (npr. staze na stepeništu, u hodnicima i sl.) dezinfikuju se rastvorom etanola (70%). Ovaj rastvor se obično priprema razrjeđenjem iz 96% etanola tako što se u 750 ml alkohola doda 250 ml vode. Površine od osjetljivog materijala koji se mogu oštetiti upotrebom dezinficijensa (koža, mebl-štof, lakirani materijali i sl.) se trebaju naprskati blagim rastvorom deterdženta za suđe u vodi, zatim obrisati vlažnom krpom i osušiti drugom čistom krpom.

Predmeti koji se najčešće koriste (ključevi, mobilni telefoni, daljinski upravljači i sl.) također se dezinfikuju 70% rastvorom etanola.

Lična zaštitna oprema koju je potrebno pripremiti su: rukavice, zaštitne maske i radna odjeća, uz plastične vrećice, krpe, deterdžent i dezinfekciono sredstvo, kantu sa vodom i brisač poda.

Upute za čišćenje:

- Prije nego što počnete sa čišćenjem, stavite masku i rukavice;
- Izbjegavajte dodirivanje lica i očiju tokom čišćenja.;
- Držite otvorene prozore da se prostor provjetrava i/ili uključite ventilaciju;
- Očistite pod deterdžentom, te nakon toga ga dezinficirajte;
- Očistite toalete, uključujući WC šolju i sve dostupne površine u toaletu deterdžentom, te nakon toga dezinficirajte;
- Uklonite posteljinu, jastučnice, deke i druge tkanine te ih operite. Za pranje koristite veš mašinu (program na 90°C) i deterdžent za pranje veša;
- Nakon čišćenja krpe operite na 90°C;
- Skinite rukavice i masku, te ih stavite u plastičnu vrećicu, a zatim operite ruke sapunom i vodom.;
- Sav otpad nastao tokom čišćenja treba što je prije moguće odložiti u kante za otpad;
- Istuširajte se i presvucite odjeću odmah nakon čišćenja;
- Ostavite prozor otvoreni i/ili ventilaciju uključenom da se prostorija dobro prozrači.



# ČIŠĆENJE I DEZINFEKCIJA AUTOMOBILA

Sva sredstva, kao i metode koje se koriste za dezinfekciju, moraju biti u skladu s internim uputama vozila koje se dezinficira. Dezinfekcija se izvodi registrovanim dezinfekcijskim sredstvom koje djeluje na viruse prema uputama proizvođača.

Alternativno se može koristiti i 0,05 % natrijev hipohlorit (5% izbjeljivač koji se koristi u domaćinstvima razrijeđen u omjeru 1:100) ili 70 % etilni alkohol za osjetljive površine.

Postupak dezinfekcije u automobilu:

- Opremiti se zaštitnom opremom koja štiti od infektivnog materijala;
- Pripremiti rastvor za dezinfekciju prema uputama proizvođača;
- Otvoriti i postaviti vreću za infektivni otpad pored vidljivo onečišćenog područja;
- Površine koje zahtijevaju čišćenje i dezinfekciju na sjedištu na kojem je sjedio oboljeli, susjednim sjedištima u istom redu, osim samog sjedišta obuhvataju: nasloni za ruke na sjedištu, nasloni sjedišta (metalni i/ili plastični dio), stolić, sigurnosni pojas, kontrole za svjetla i zrak, susjedne zidove i prozore, ostala područja čistiti i dezinficirati u skladu sa uobičajenim procedurama za čišćenje;
- Brisačem poda, jednokratnim krpama ili papirnim ubrusima očistiti vidljivo onečišćeno područje (ukloniti krute tvari i tečni otpad). Odložiti u vreću za infektivni otpad;
- Promijeniti rukavice u slučaju vidljivog onečišćenja ili oštećenja. Odložiti u vreću za infektivni otpad;
- Očistiti površinu deterdžentom i vodom;
- Izliti rastvor za dezinfekciju oko onečišćenog područja, te koristeći papirne ubruse, otopinu rasporediti prema središtu. Nakon što je područje vlažno, papirnim ubrusima očistiti područje te materijal odložiti u vreću za infektivni otpad;
- Osigurati odgovarajuće vrijeme kontakta između dezinfekcijskog sredstva i površine radi uništenja mikroorganizama. Pridržavati se svih sigurnosnih mjera prema uputama;
- Kontaminirane tekstile staviti u vreću za infektivni otpad, zatvoriti, te označiti za kasnije odlaganje ili dezinfekciju (Za pranje tkanina koristiti program sa temperaturom vode najmanje 60°C ili višoj uz upotrebu deterdženta ili dezinfekcijskog sredstva najmanje 25 minuta. U slučaju programa sa temperaturom manjom od 60°C koristiti odgovarajuće sredstvo za pranje na niskim temperaturama u odgovarajućoj koncentraciji);
- Isprati vodom i osušiti područje. Eventualno preostale papirne ubruse odložiti u vreću za infektivni otpad. Brisače poda oprati i dezinficirati te ostaviti da se osuše. Rukavice skinuti i odložiti u vreću za infektivni otpad. Zatvoriti vreću za infektivni otpad te osigurati adekvatan transport i zbrinjavanje;
- Kad su čišćenje i dezinfekcija završeni i rukavice skinute, ruke odmah oprati sapunom i vodom ili alkoholnim antiseptikom za ruke. Izbjegavati dodirivanje lica rukavicama ili neopranim rukama;
- Za čišćenje izbjegavati korištenje komprimiranog zraka ili vode pod pritiskom, isto kao i druge metode koje mogu dovesti do prskanja ili ponovne aerosolizacije zaraznog materijala. Usisavače koristiti samo nakon provedene odgovarajuće dezinfekcije.

# PRAVILNO ODLAGANJE KUĆNOG OTPADA I COVID-19



Otpad koji nastaje u domaćinstvu kod osoba kojima je zbog sumnje na COVID-19 naložena samoizolacija treba se smatrati infektivnim sve dok samoizolacija traje (ili dok se testom ne isključi oboljenje). Ukoliko se za to vrijeme ne razviju simptomi bolesti, otpad se može smatrati običnim komunalnim i sa njim treba postupati u skladu sa standardnim preporukama.

Pravilno odlaganje i zbrinjavanje potencijalno infektivnog otpada u kućnim uslovima podrazumijeva:

- Kanta za otpad treba da je smještena u sobi za samoizolaciju i da je koristi samo osoba koja se nalazi u izolaciji;
- Preporučuje se da kanta bude sa poklopcem koji se aktivira pedalom, a ako nema, alternativno se može koristiti bilo koja kanta;
- Unutrašnjost kante treba biti obložena plastičnom vrećicom, po mogućnosti debljih zidova koje imaju na kraju konopac kojim će se napunjena vrećica čvrsto zatvoriti;
- U ovu kantu odlagati sav otpad koji je bio u kontaktu sa izoliranom osobom (papirne maramice i ubrusi, iskorištene rukavice i maske, ambalaža...);
- U ovu kantu ne ubacivat oštre predmete koji mogu probušiti vrećicu. Takve predmete alternativno odložite u plastičnu kutiju koja se može dobro zatvoriti.

U slučaju laboratorijske potvrde SARS-CoV-2 virusa kod pacijenta potrebno je pozvati ovlaštenu firmu za zbrinjavanje medicinskog i infektivnog otpada koja će preuzeti materijal i transportovati ga do mjesta konačnog zbrinjavanja.

Alternativno, može se vrećica s otpadom staviti u još jednu dodatnu vreću, dobro zavezati i ostaviti u kući/stanu na mjesto odvojeno od ostalog otpada najmanje 5 dana. Poslije tog vremena otpad se može odložiti uobičajeno.



# MENTALNO ZDRAVLJE I COVID-19

*Stres značajno utiče negativno na imuni sistem.*



Situacija realne prijetnje zaraze novim koronavirusom, samoizolacija i druge mjere prevencije predstavljaju stres za većinu ljudi. Stres može imati negativne posljedice na tjelesno i mentalno zdravlje, zbog toga je važno da su svi upoznati i koriste postupke koji ih mogu zaštititi od negativnih posljedica stresa. Mnoge osobe u stresu pokazuju poteškoće u funkcionalnom, zdravom nošenju sa tjeskobom i nalaze se u riziku od nastanka poremećaja mentalnog i/ili tjelesnog zdravlja. Također svojim, stresom izazvanim, rizičnim ponašanjem, mogu ugroziti ne samo sebe nego i druge ljude.

Preporuke za lakše nošenje sa stresom i tjeskobom izazvanom pandemijom COVID-19 su:

- Smanjite gledanje, čitanje ili slušanje vijesti zbog kojih se osjećate anksiozno ili tužno; tražite informacije samo iz pouzdanih izvora i uglavnom poduzimajte praktične korake za pripremu svojih planova i zaštitu sebe i svojih najmilijih. Pogledajte ažurirane informacije u određeno doba dana, jednom ili dva puta dnevno. Neočekivani i gotovo stalni tokovi vijesti o izbijanju mogu svakoga učiniti anksioznim. Skupite činjenice; ne glasine i dezinformacije. Skupite informacije u redovnim intervalima sa web stranica Ministarstva zdravstva, Zavoda za javno zdravstvo, WHO-a te drugih platformi lokalnih zdravstvenih ustanova kako bi vam pomogli da razlikujete činjenice od glasina. Činjenice mogu pomoći u umanjivanju straha;
- Zaštitite se i budite podrška drugima. Pomaganje drugima kada im je potrebno može biti od koristi osobi koja prima podršku kao i pomagačima. Na primjer, obratite se komšiji ili osobama u vašoj zajednici kojima je možda potrebna dodatna pomoć. Zajednički rad može pomoći u izgradnji solidarnosti u zajedničkoj borbi protiv COVID-19;

*"U doba stresa obratite pažnju na vlastite potrebe i osjećaje. Bavite se zdravim aktivnostima u kojima uživate i opustite se"*

- Pronađite novosti koje ističu pozitivne priče lokalnih ljudi koji su iskusili COVID-19. Na primjer, priče o ljudima koji su se oporavili ili koji su podržali voljenu osobu i koji otvoreno dijele svoje iskustvo;
- Poštujte njegovatelje i zdravstvene radnike koji pružaju njegu osobama koje imaju COVID-19 u vašoj zajednici. Priznajte ulogu koju igraju u spašavanju života i očuvanju svojih najmilijih;
- Ostanite povezani i održavajte svoje društvene mreže. Čak i kada ste izolovani, pokušajte što više da zadržite svoje lične svakodnevne rutine ili kreirate nove rutine. Ako su zdravstvene vlasti preporučile da ograničite vaš fizički socijalni kontakt zbog sprečavanja izbijanja veće zaraze, možete ostati povezani sa drugima putem e-maila, društvenih medija, video konferencija i telefona;
- U doba stresa obratite pažnju na vlastite potrebe i osjećaje. Bavite se zdravim aktivnostima u kojima uživate i opustite se. Redovno vježbajte, držite se redovne rutine spavanja i jedite zdravu hranu. Neka stvari budu u perspektivi. Javne zdravstvene institucije i stručnjaci iz svih zemalja rade na suzbijanju epidemije kako bi se osigurala dostupnost najbolje njege onima koji su pogođeni;
- Starije odrasle osobe, naročito u izolaciji i osobe sa kognitivnim padom/demencijom, mogu postati više anksiozne, ljute, pod stresom, uznemirene i povučene tokom izbijanja pandemije, dok su u karantinu. Pružite praktičnu i emocionalnu podršku starijim osobama u konsultaciji sa njihovom porodicom ili zdravstvenim radnicima.





## DIJABETES I COVID-19



**Dijabetes kao mnoge druge hronične bolesti predstavlja faktor rizika za teški oblik COVID-19**

*Osobe sa dijabetesom spadaju u grupu osoba visokog rizika koje mogu razviti ozbiljnu kliničku sliku ukoliko se zaraze virusom.*

Dijabetes, zajedno sa drugim endokrinim poremećajima, može povećati rizik za teški oblik COVID-19. Izvještaji iz Kine govore o stopi smrtnosti od 7,3 posto kod dijabetičara oboljelih od COVID-19. Osobe s dijabetesom obično imaju još neke komplikacije i njihovo tijelo je zbog prirode dijabetesa ionako stalno izloženo povećanom stresu. To je dovoljno da u startu smanji sposobnost njihovog tijela da se bori s infekcijom.

Kako je dijabetes hronična bolest, razumljiva su pitanja i zabrinutost oko infekcije COVID-19. Osobe oboljele od dijabetesa, posebno stariji od 65 godina i oni koji imaju lošu regulaciju glikemije, imaju povećan rizik od nekih infekcija i često mogu imati lošije ishode. Koronavirus može izazvati teže simptome i komplikacije kod ljudi koji imaju dijabetes, jednako kao i kod starijih ljudi, bolesnika sa drugim hroničnim stanjima, kao što su karcinom, popuštanje srca ili hronična opstruktivna bolest pluća.

Osobe sa dijabetesom spadaju u grupu osoba visokog rizika koje mogu razviti ozbiljnu kliničku sliku ukoliko se zaraze virusom.

# DIJABETES I COVID-19

## Smjernice za osobe sa dijabetesom tip 1 tokom perioda bolesti:

- Nikada ne treba prekinuti liječenje inzulinom. Možda će biti potrebno povećati dozu inzulina i možda će biti potrebno uzeti dodatne doze brzo djelujućeg inzulina za snižavanje nivoa šećera u krvi;
- Nivo glukoze u krvi treba provjeravati najmanje na četiri sata;
- Potrebno je piti više tečnosti kako bi se izbjegla dehidracija;
- Idealni nivo šećera u krvi treba biti između 6-10 mmol/l (110-180 mg/dl);
- Svi koji imaju dijabetes tip 1 trebali bi imati test trake za praćenje šećera u krvi, a po mogućnosti i trake za testiranje na ketone tokom bolesti i drugih razdoblja kada je nivo glukoze u krvi visok. Ako je test za ketone pozitivan, tada treba tražiti bolničko liječenje. Ako nemate test za ketone, pratite zadah na aceton.

## Smjernice za osobe sa dijabetesom tip 2 na tabletama tokom perioda bolesti:

- Ako osoba sa dijabetesom tip 2 uzima tablete metformina, možda će biti potrebno da se privremeno pauzira sa uzimanjem istih. Ovo se obično savjetuje ako osoba koje imaju tešku infekciju ili postanu dehidrirane, uz obavezan nadzor ljekara;
- Ako je potrebno prestati uzimati metformin, potrebno je uvesti alternativno liječenje dok se ne nastavi ponovno liječenje metforminom (to može uključivati i druge tablete za dijabetes ili čak inzulin, ovisno o porastu šećera u krvi), uz konsultaciju ljekara;
- Osobama na preparatima sulfonilureje potrebno je češće testiranje šećera u krvi kako bi se osiguralo da im nivo glukoze u krvi ne padne prenisko (hipoglikemija) i redovno praćenje dijabetesa. Osobe sa dijabetesom tip 2 trebale bi održavati nivo glukoze u krvi između 6 i 10 mmol/l (110 i 180 mg/dl). Možda će trebati testirati nivo glukoze u krvi najmanje dva puta dnevno.

## Smjernice za osobe sa dijabetesom tip 2 na inzulinu tokom perioda bolesti:

- Osobe sa dijabetesom tip 2 na inzulinu moraju imati glukometar i trakice za mjerenje nivoa glukoze u krvi kod kuće. Cilj bi trebao biti održavanje nivoa glukoze u krvi između 6 i 10 mmol/l [110 i 180 mg/dl];
- Ako nivo glukoze u krvi ostane iznad 10 mmol/l (180 mg/dl), treba povećati dozu inzulina. Često će biti potrebno dodatno testiranje glukoze u krvi. Testiranje treba obaviti svaka četiri sata, posebno ako je nivo glukoze u krvi visok (preko 15 mmol/l [270 mg/dl]);
- Za sve nejasnoće potrebno prvo kontaktirati telefonom porodičnog/obiteljskog ljekara;
- Obavezno se jednom dnevno telefonom javiti porodici ili komšijama. Upozoriti ih, da bi vam se mogla desiti hipo ili hiperglikemija i ukoliko niste sposobni da im se javite u određenom periodu oni trebaju reagovati.

## DEMENCIJA I COVID-19



**Situacija pandemije COVID-19, samoizolacija i druge mjere prevencije predstavljaju dodatan stres za većinu ljudi, a posebno za starije osobe koje imaju Alzheimerovu bolest**

U pravilu, demencija ne povećava rizik za dobivanje COVID-19. Međutim, opasnost od koronavirusa utiče na ponašanje osoba sa demencijom, i zdravstvena stanja koja često prate demenciju.

Osobe sa kognitivnim poremećajem često žive same ili sa supružnicima koji su i sami starije životne dobi. Situacija pandemije COVID-19, samoizolacija i druge mjere prevencije predstavljaju dodatan stres za većinu ljudi, a posebno za starije osobe koje imaju neki od mentalnih poremećaja ili Alzheimerovu bolest. Dodatan stres može imati negativne posljedice na tjelesno i mentalno zdravlje osoba sa demencijom, ali i njihovih formalnih i neformalnih negovatelja. U okolnostima kada sa radom prestaju neke uslužne djelatnosti, mijenjaju se uobičajeni servisi opskrbe, način komuniciranja npr. sa ljekarima i sl., (kako bi se osiguralo primjerenu fizičku distancu i spriječilo širenje COVID-19) mogu se pojaviti poteškoće vezane uz nove načine telekomunikacija. Nesnalaženje u novim tehnologijama ostavlja osobe sa demencijom i njihove bližnje bez podrške, uskraćenih informacija, usamljenima s osjećajem da su zaboravljeni i izostavljeni. Zbog toga je neophodno se pridržavati sljedećih preporuka:

- Starije osobe, posebno one u izolaciji ili sa kognitivnim oštećenjima/demencijom, mogu biti pod većim stresom te postati pojačano anksiozne ljute, agitirane i povučene tokom epidemije ili za vrijeme karantina. Zbog toga je potrebno pružati praktičnu i emocionalnu podršku pomoću neformalnih mreža (porodica) i medicinskih radnika;

- Potrebno je sa njima podijeliti jednostavne činjenice o tome šta se dešava i dati im jasne informacije kako mogu smanjiti rizik od infekcije, pri tome koristeći rječnik kojeg starije osobe, sa ili bez kognitivnih oštećenja, mogu razumjeti. Ove informacije ponoviti koliko god puta je to potrebno. Upute moraju biti komunicirane na jasan, koncizan i strpljiv način uz poštovanje. Može biti od koristi informaciju prezentirati pismenim putem ili kroz slike;
- Potrebno je uključiti članove porodice ili druge suportivne mreže u dijeljenju informacija kako bi s osobama vježbale preventivne mjere (npr. pranje ruku itd.);
- Fizička aktivnost starijih osoba i osoba sa neurokognitivnim poremećajima jako je važan faktor u očuvanju zdravlja te prevenciji i liječenju raznih bolesti od kojih boluju starije osobe i osobe sa demencijom. Postoji rizik da tokom karantina, produženi boravak u kući može dovesti do pojačanog sjedilačkog ponašanja, zbog toga se preporučuje nastavak fizičke aktivnosti, između ostalog radi održavanja funkcije imunog sistema i zdravlja općenito. Izvođenje različitih jednostavnih i lakih vježbi kod kuće i više je nego prikladno za izbjegavanje prenosa infekcije koronavirusom i održavanje zadovoljavajućeg nivoa kondicije pojedinca;
- Osobama sa demencijom će možda biti potrebni iz dana u dan dodatni i/ili pismeni podsjetnici i podrška kako bi zapamtili važnost higijenskih preventivnih mjera, pa je zbog toga potrebno:
  1. postaviti u kupatilu i na drugim lokacijama u kući oznake kako bi osobu sa demencijom podsjetili da je potrebno prati ruke sa sapunom najmanje 20 sekundi;
  2. demonstrirati im detaljno pranje ruku;
  3. dezinfekciona sredstva za ruke sa najmanje 70% alkohola mogu biti brza zamjena za pranje ruku ukoliko osoba sa demencijom ne može doći do lavaboja ili nije u stanju sa lakoćom oprati svoje ruke.





## OSTALE HRONIČNE BOLESTI I COVID-19



Trenutno se čini da je novi koronavirus patogen koji ne „pravi razliku“ među ljudima, odnosno da svi imaju istu šansu da se zaraze i obole. Ipak, to ne vrijedi za neke osobe ili grupe koji se smatraju rizičnim. Određena istraživanja izvještavaju da ne postoji razlika u riziku za prenos virusa, no postoji velika razlika kad je riječ o tome ko može razviti teži oblik bolesti ili imati veći rizik za smrt uslijed oboljenja COVID-19. Prema WHO i Američkom CDC-u, visokorizične grupe su osobe kasnije životne dobi te osobe koje boluju od ozbiljnih hroničnih bolesti. To znači da je čak 41% odraslih osoba u dobi iznad 18 godina izloženo povećanom riziku za teški oblik COVID-19 bilo zbog starosne dobi ili zbog neke hronične bolesti.

### Srčani bolesnici



Prema izvještaju CDC-a, stopa smrtnosti je bila vrlo visoka, čak 10,5%, među oboljelima od COVID-19 koji su ujedno imali i neku srčanu bolest. Virus ima potencijal da napada, ne samo srčani mišić, već i krvne sudove. Tome u prilog govore i podaci Američkog udruženja za srce (AHA), prema kojima 40% hospitaliziranih pacijenata sa COVID-19 (osobe koje su hospitalizirane imaju uglavnom puno teži oblik bolesti) ima neku srčanu bolest ili cerebrovaskularnu bolest (npr. preživjeli su srčani udar). AHA također upozorava da ovaj virus može poremetiti i otkinuti plak nataložen u krvnim sudovima (uglavnom su to naslage masti), a to povećava rizik za srčani i moždani udar.

## Osobe sa bolestima pluća



Kao što su stručnjaci otpočetak pretpostavljali, osobe sa hroničnim respiratornim bolestima su puno ranjivije kad je u pitanju COVID-19. Virus svoj napad usmjerava na strukture i tkiva koji sudjeluju u procesu disanja, a komplikacije uključuju razvijanje teške upale pluća, pa čak i akutnog respiratornog distres sindroma koji sprečava odgovarajuću oksigenaciju plućnog tkiva. Plućne bolesti koje nose najviši rizik za komplikacije COVID-19 su astma i HOPB (hronična opstruktivna plućna bolest) koja uključuje bronhitis i emfizem.

Astma je također visoko rizična bolesti jer astmatičari obično imaju blago oslabljenu plućnu funkciju, čak i onda kad nemaju nikakve simptome. Osim toga za većinu astmatičara bilo kakva respiratorna infekcija predstavlja okidač za upalu respiratornih puteva i za astmatični napadaj.

## Osobe koje uzimaju imunosupresive



Svaka osoba koja uzima lijekove koji smanjuju aktivnost imunog sistema imati će više problema u borbi s COVID-19, kao i veći rizik za komplikacije. Ovo uključuje osobe oboljele od HIV-a, osobe s transplantiranim organima, osobe koje uzimaju visoke doze kortikosteroida te oboljele od raka koji su u procesu liječenja. Većina hemoterapija djeluje tako da cilja brzorastuće ćelije u tijelu, a među ćelijama koje najbrže rastu su krvne ćelije koje su ujedno od ključne važnosti za pravilno funkcionisanje imunog sistema. Osobe s autoimunim bolestima, kao što su lupus ili reumatoidni artritis, također trebaju biti naročito oprezne. Razlog zbog kojeg najnoviji biološki lijekovi tako dobro djeluju u suzbijanju simptoma njihovih bolesti je tome što usporavaju rad pretjerano aktivnog imunog sistema koji je u podlozi njihove bolesti.

### Osobe s ostalim hroničnim bolestima

Osobe s bilo kojim drugim oblicima hroničnih bolesti također mogu teže oboljeti od COVID-19, a među njima su na prvom mjestu osobe s hroničnim bolestima jetre ili bubrega. To su bolesti koje značajno smanjuju sposobnost organizma da se nosi s infekcijom, a i sve hronične bolesti sa sobom povlače i oslabljeni imuni sistem.

## TESTIRANJE NA COVID-19



### RT-PCR je zlatni standard za dijagnostiku COVID-19 sličnih virusnih infekcija

Lančana reakcija polimeraze u stvarnom vremenu (RT-PCR) zlatni je standard za dijagnostiku COVID-19 sličnih virusnih infekcija. Dijagnoza COVID-19 temelji se na RT-PCR ispitivanju respiratornih uzoraka nazofaringealnog i orofaringealnog brisa i, kad god je to moguće, uzoraka donjih respiratornih puteva.

Značajno je da dijagnoza COVID-19 postavlja nekoliko dijagnostičkih problema zbog produženog perioda inkubacije, produženog intervala otpuštanja virusa iz zaraženih ćelija prije pojave simptoma i lokacije infekcije u respiratornom sistemu (gornji respiratorni putevi u odnosu na donje). Samim tim, učinkovitost RT-PCR ispitivanja može varirati ovisno o više faktora.

Jedan negativni bris gornjih respiratornih puteva ne isključuje infekciju SARS-CoV-2 i ponovno uzorkovanje sa više mjesta, uključujući donje respiratorne puteve, povećati će dijagnostičku tačnost. Slično tome, s obzirom da je uočena koinfekcija s drugim virusnim patogenima, pozitivan test na drugi respiratorni virus ne isključuje COVID-19 i ne bi trebao odgađati testiranje na SARS-CoV-2 ako postoji velika sumnja na COVID-19. S obzirom na ovu visoku specifičnost, jedan pozitivan bris potvrđuje dijagnozu COVID-19 i dovoljan je da pokrene mjere za prevenciju i kontrolu infekcije i odgovarajući tretman za pogođenog pacijenta.



## TESTIRANJE NA COVID-19

Kao odgovor na rastuću pandemiju COVID-19 i nedostatak laboratorijskih kapaciteta za PCR testiranje kao i reagensa, proizvođači više dijagnostičkih testova razvili su i započeli prodaju brzih i jednostavnih uređaja za olakšavanje ispitivanja izvan laboratorijskih uslova. Ovi jednostavni setovi za testiranje temelje se ili na otkrivanju proteina virusa COVID-19 u respiratornim uzorcima (npr. ispljuvak, bris grla) ili otkrivanju humanih antitijela u krvi ili serumu nastalih kao odgovor na infekciju.

Trenutno, na osnovu dostupnih dokaza, WHO preporučuje upotrebu ovih brzih imunodijagnostičkih testova isključivo u svrhu istraživanja. Ovi testovi se ne smiju koristiti u bilo kojim drugim okolnostima, uključujući kliničko odlučivanje ili dijagnosticiranje bolesti, dok ne budu dostupni dokazi koji podržavaju njihovu upotrebu za određene indikacije.

Mnoge zemlje trenutno rade testove na antitijela SARS-CoV-2 na nivou populacije ili specifičnih grupa, kao što su zdravstveni radnici, bliski kontakti poznatih slučajeva ili članovi domaćinstva. WHO podržava ove studije pošto su presudne za razumijevanje raširenosti i faktora rizika povezanih sa infekcijom. Ove studije dati će podatak o procentu ljudi sa detektabilnim antitijelima na COVID 19, ali većina nije koncipirana tako da utvrdi ko je imun na sekundarnu infekciju.





## ŠTA DALJE?

Dok se zemlje svijeta postepeno otvaraju nakon zastoja zbog novog koronavirusa, život se vraća u neku verziju normale. U BiH male trgovine sa različitom robom su počele ponovo da se otvaraju. Ponovo su aktivni frizerski i kozmetički saloni. U skorije vrijeme se očekuje ponovno pokretanje gradskog saobraćaja.

Ali trajni efekti pandemije utiču da takve aktivnosti sigurno neće biti kakve su bile prije. Neki očekuju da ćemo imati i dalje promjene u našem svijetu dugo nakon što najgora faza epidemija prođe. Ono što se mora ponovo naglasiti jest, da ublažavanje ograničenja za stanovništvo u bilo kojoj zemlji ne znači kraj pandemije.

Zbog toga je i dalje neophodno biti oprezan i držati se preporuka koje su navedene u narednom tekstu:

## Ublažavanje ograničenja za stanovništvo u bilo kojoj zemlji ne znači kraj pandemije

- Ako se ne osjećate dobro, imate simptome bolesti, ostanite kući;
- Redovno dezinficirajte mjesta koja dodirujete često rukama (stol, tastatura, miš, telefon, radne površine itd.);
- Temeljito i često perite ruke i/ili koristite sredstvo na bazi 70% alkohola;
- Nosite pravilno maske za lice (maska mora da prekrije i nos i usta). Izbjegavajte da dodirujete lice neopranim rukama;
- Izbjegavajte bliski fizički kontakt, poput rukovanja, grljenja i ljubljenja;
- Održavajte fizičku distancu, ali ne uskraćujte sebi socijalni kontakt;



## ŠTA DALJE?

- Izbjegavajte velike gužve, restorane, kafiće i klubove i druga okupljanja u velikim grupama;
- Smanjite broj putovanja, bilo ka prijateljima, porodici ili poslovnih putovanja;
- Ne radite stvari u javnosti prilikom kojih se formiraju male kapljice, kao što su pjevanje i zviždanje;
- Ukoliko radite u ustanovi/firmi gdje boravi više osoba:
  1. Više ljudi ne bi smjelo zauzimati istovremeno sobu za odmor;
  2. Radionice i obuke trebaju se održavati putem interneta ili putem videa;
  3. Ako boravite sa kolegom u istoj kancelariji, sjedite na dva metra udaljenosti jedan od drugog (najmanje jedan metar);
  4. Ako koristite zatvorene kafeterije, pokušajte sjediti u redovima ili cik-cak;
  5. Smanjite razgovor na minimumu; ako je potrebno, nosite masku za lice.

WHO redovno objavljuje i ažurira smjernice za prilagođavanje mjera zaštite javnog zdravlja i socijalnih mjera u svakoj sljedećoj fazi pandemije COVID 19. Sve dodatne informacije koje nisu sadržane u ovoj brošuri mogu se potražiti na zvaničnoj web stranici WHO:

**<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>**

i zvaničnim stranicama federalnog i kantonalnih zavoda za javno zdravlje i nadležnih ministarstava zdravstva.



