

„Више знам, безбеднији сам“

(едукативни материјал о начинима и значају превенције за спречавање обољевања од COVID-19)

Један од најделотворнијих начина да спречимо или успоримо ширење заразне болести COVID-19 је да се упознамо са вирусом и путевима преноса вируса.

Шта је COVID-19?

COVID-19 је болест изазвана новим сојем коронавируса. „CO“ значи корона(eng.*corona*), „VI“ вирус, а „D“ болест (eng. *disease*). Раније коришћени називи за ову болест су „нови коронавирус 2019“ или „2019-nCoV“.

Овај вирус припада истој породици вируса као и вируси који изазивају тешки акутни респираторни синдром (SARS - eng. *Severe Acute Respiratory Syndrome*) и неке врсте обичне прехладе.

Вируси корона су група вируса који узрокују респираторне болести код сисара и птица. Код људи, вируси изазивају најчешће веома благе респираторне инфекције, попут прехладе. Ређи облици, као што су тешки акутни респираторни синдром (SARS), блискоисточни акутни респираторни синдром (MERS) и коронавирусна болест 2019 (COVID-19); који је узроковао пандемију вируса корона 2019/20) могу имати смртоносне последице.

Одакле потичу коронавируси?

Коронавируси 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 коронавируса. На пример, коронавирус Блискоисточног респираторног синдрома (MERS-CoV) потиче од камиле, док SARS потиче од цибетке, животиње из реда звери сродних мачкама.

Преношење вируса

Вирус се уобичајено преноси са човека на човека путем капљица које особа производи када кија, кашље, говори и сл. Не треба заборавити да опасност индиректно прети и од капљица које не доспеју директним путем до изложене особе, већ се зауставе на доступним површинама и предметима. Уколико особа дође у контакт са контаминираном површином или предметом, нпр. додиривањем рукама, заражавање је могуће уколико се неопраним рукама

додирјују уста, нос или очи. Вирус може преживети на површинама неколико сати, али га обична дезинфекциона средства убијају.

Познавање најновијих чињеница

Потребно је бити упознат са основним информацијама о коронавирусној болести (Covid-19), укључујући симптоме, компликације, начин преношења и начин превенције преношења. Редовно се информисати о Covid-19 из проверених извора као што су Светска здравствена организација (СЗО), УНИЦЕФ и саопштења државних министарстава здравља. Водити рачуна о лажним информацијама / неистинама који се могу ширити од уста до уста или на интернету.

Дакле, да бисмо успешно спречили заражавање мора се прекинути пренос вируса између незаражене и заражене особе на следећи начин: практиковањем прикладних хигијенских мера, одржавањем раздаљине између две особе, правилном употребом заштитних маски. **Изузетна важност ових мера за сваког појединца, у погледу смањења могућности заражавања, нераздвојиво прати ефекте које масовно придржавање препоручених мера остварује у популацији.**

Личне хигијенске мере и хигијена простора

Основна и изузетно важна мера јесте **прање руку**, које треба обављати на правилан начин, коришћењем сапуна и воде у трајању од најмање 20 секунди.

Неке од ситуација у којима је прање руку од изузетног значаја јесу следеће: пре додиривања очију, носа и уста, након издувавања носа, кијања и/или кашљања, пре и после јела и припреме obroka, након коришћења тоалета, лифта, додиривања квака, рукохвата и других предмета које додирује велики број људи, пре и након неге оболелих, након уласка у кућу и слично. Уколико су руке запрљане, посебно је важно да се не додирују нос, уста или очи.

Хигијена просторија у којима се борави треба да укључи и хигијену површина и предмета како би се остварио њен пун ефекат. Прво, значај честог проветравања просторија проистиче из самог начина преношења вируса, и представља важну меру. Са друге стране, одржавање чистоће предмета и површина, посебно оних који су у додиру са већим бројем људи, додатно ће помоћи у спречавању заражавања индиректним путем (уношењем вируса преко контаминираних руку кроз слузницу очију, уста или носа).

Више пута дневно чистите кваке на вратима, ручке на прозорима, славине у тоалетима и кухињама, ручке на водокотлићима, даљинске управљаче, мобилне телефоне, звона на вратима. - **Радне површине**

Важност ношења маски

Смисао физичког удаљавања и одржавања раздаљине јесте умањење могућности преношења вируса путем капљица од заражених ка осетљивим особама. Одржавање раздаљине од најмање 1.5 метара треба да прати и избегавање поздрављања љубљењем, руковањем, грљењем.

Коришћење заштитних маски

Заштитне маске је потребно користити на јавним местима у затвореном простору уз одржавање раздаљине од 1.5 метара. Правилно коришћење маске од изузетне је важности. Пре стављања маске, потребно је на препоручен начин опрати руке, потом је поставити на лице тако да прекрива уста и нос. Маска се поставља тако да између ње и лица нема празног простора. Избегавајте да додирујете маску док је носите, а уколико је то потребно, оперите руке пре и након додиривања. При скидању, не додирујте се предња страна заштитне маске, већ је потребно ухватити је од назад, за ластиче или трачице, одмах је потом бацити у канту за смеће, и опрати руке. Коришћење маске се препоручује и у случају да особа кија или кашље. Могуће је користити и платнену маску од газе или платна величине 100 X 80 cm са 17 нити по cm² у шест слојева наизменично по дужини и ширини, са нашивеним тракама за везивање (по могућству у горњи руб убацити савитљиву чвршћу траку, због пријањања маске уз нос). Маску заменити кад се овлажи или најдуже на 6 сати ношења. Након тога искувати на 80 степени.

Савесним придржавањем препоручених и обавезних превентивних мера, постиже се очување личног здравља, здравља породице као и читаве заједнице. Мере превенције су изузетно важне, а лична одговорност појединца за сопствено здравље је и најбољи пут ка остварењу здравља целе популације.

Извори информација:

- <http://www.zzjzle.org.rs/>
- Институт за јавно здравље Србије “Др Милан Јовановић Батут”
- Уницеф-Школе и корона вирус