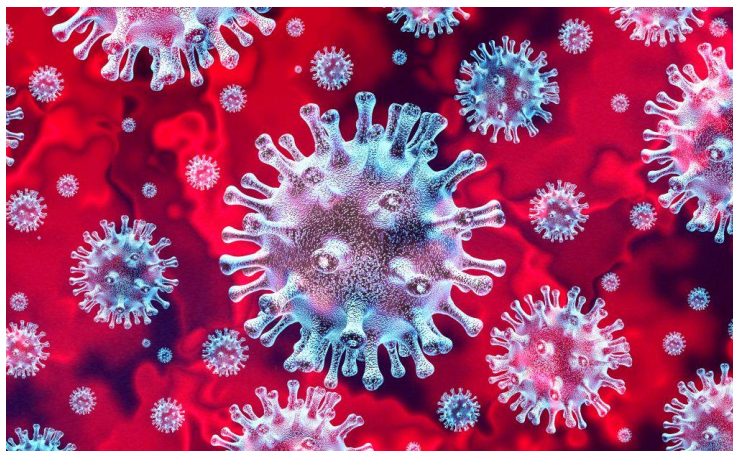


UPUTSTVO O MERAMA I POSTUPCIMA ZA SPREČAVANJE POJAVE EPIDEMIJE ZARAZNE BOLESTI COVID-19 U RADNOM PROSTORU



ZAŠTITITE SE

Korona virusi (CoV) su velika porodica virusa koji izazivaju bolesti u rasponu od blage prehlade do težih respiratornih bolesti, poput poznatog bliskoistočnog respiratornog sindroma (MERS-CoV) i teškog akutnog respiratornog sindroma (SARS-CoV). Pored ovih poznatih korona virusa, trenutno se pojavio novi korona virus (2019-nCoV) koji je dobio naziv COVID-19. To je soj koji ranije nije identifikovan kod ljudi.

SIMPTOMI ZARAZNE BOLESTI COVID-19

Respiratorni simptomi poput:

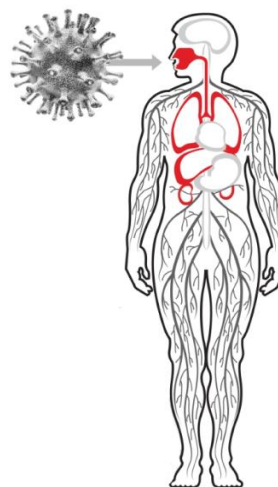
- glavobolje, curenja iz nosa,
- visoke temperature preko (38°C), groznice,
- jakog kašlja, upaljenog grla i
- otežanog disanja.

U težim slučajevima infekcije, može doći do:

- upale pluća,
- jakog akutnog respiratornog sindroma.

A u pojedinim slučajevima dolazi do:

- otkazivanja bubrega i
- smrti.



KAKO SE ŠIRI CORONA VIRUS?

Kada neko ko ima CORONA VIRUS kašlje ili izdiše, oslobađa kapljice zaražene tečnosti. Većina ovih kapljica pada na obližnje površine i predmete - poput stolova ili telefona. Ljudi bi mogli dobiti CORONA VIRUS dodirivanjem zagađenih površina ili predmeta - a zatim dodirivanjem očiju, nosa ili usta. Ako stoje na udaljenosti od jednog metra od osobe sa CORONA VIRUSOM, mogu je dobiti udisanjem kapljica koje oboleli iskija ili iskašlje. Drugim rečima, CORONA VIRUS se širi na sličan način kao i grip. Većina osoba zaraženih CORONA VIRUSOM ima blage simptome i oporavlja se.

MERE ZAŠTITE



Perite ruke oko 20 sekundi sapunom i toplom vodom ili koristite gel za dezinfikovanje



Kašljite i kijajte u papirne maramice



Ukoliko nemate maramicu, koristite rukav



Izbegavajte dodir očiju, nosa i usana neopranim rukama

Najbolji način da se ruke ispravno operu

Korak 1: Pokvasite ruke (šake) tekućom vodom.

Korak 2: Upotrebite dovoljno sapuna da se prekriju mokre šake.

Korak 3: Istrljajte sve površine šaka – uključujući delove na pozadini, između prstiju i ispod noktiju – čineći to najmanje 20 sekundi.

Korak 4: Temeljno isperite tekućom vodom.

Korak 5: Osušite ruke čistim ubrusom/maramicom ili peškirom za jednokratnu upotrebu.

Šta da radite ako posumnjate na novu CORONA VIRUSNU infekciju?



Ako imate temperaturu, kašalj i otežano disanje, potražite lekarsku pomoć sa prvim simptomima bolesti kako biste smanjili rizik od razvoja težih oblika infekcije i setite se da kažete svom lekaru ako ste nedavno putovali u virusom ugrožena područja.



Uzimanje lekova na svoju ruku poput antibiotika nije efikasno protiv CORONA VIRUSA i može čak biti štetno.

UPUTSTVO ZA PONAŠANJE U VEZI CORONA VIRUSA

- 1) Ne paničite! Budite razumni, svesni, oprezni i organizovani, svako u svom okruženju (porodica, posao, škola, ...). Detaljno isplanirajte kako ćete da se ponašate ako se pojave prvi simptomi.
- 2) Važno je da se onaj koji doputuje iz inostranstva sam prijavi gde je sve i koliko boravio.
- 3) Opšta lična higijena.
- 4) Hranite se zdravo. Jedite voće i povrće i sve ono što će da vam podigne imunitet i ublaži kliničku sliku. Namirnice dobro operite i dovoljno termički obradite.
- 5) Koristite lepe dane, šetajte pored jezera, u parkovima i gde nema zagađenja.
- 6) Izbegavajte boravak u grupama.
- 7) Ako već dođe do zaraze, lečenje se sprovodi u izolaciji. Takva osoba nije u stanju da radi i ne treba ni zbog drugih da odlazi na radno mesto.

Kontakt: Institut za javno zdravlje Srbije „Dr Milan Jovanović Batut“ – Epidemiološki centar.

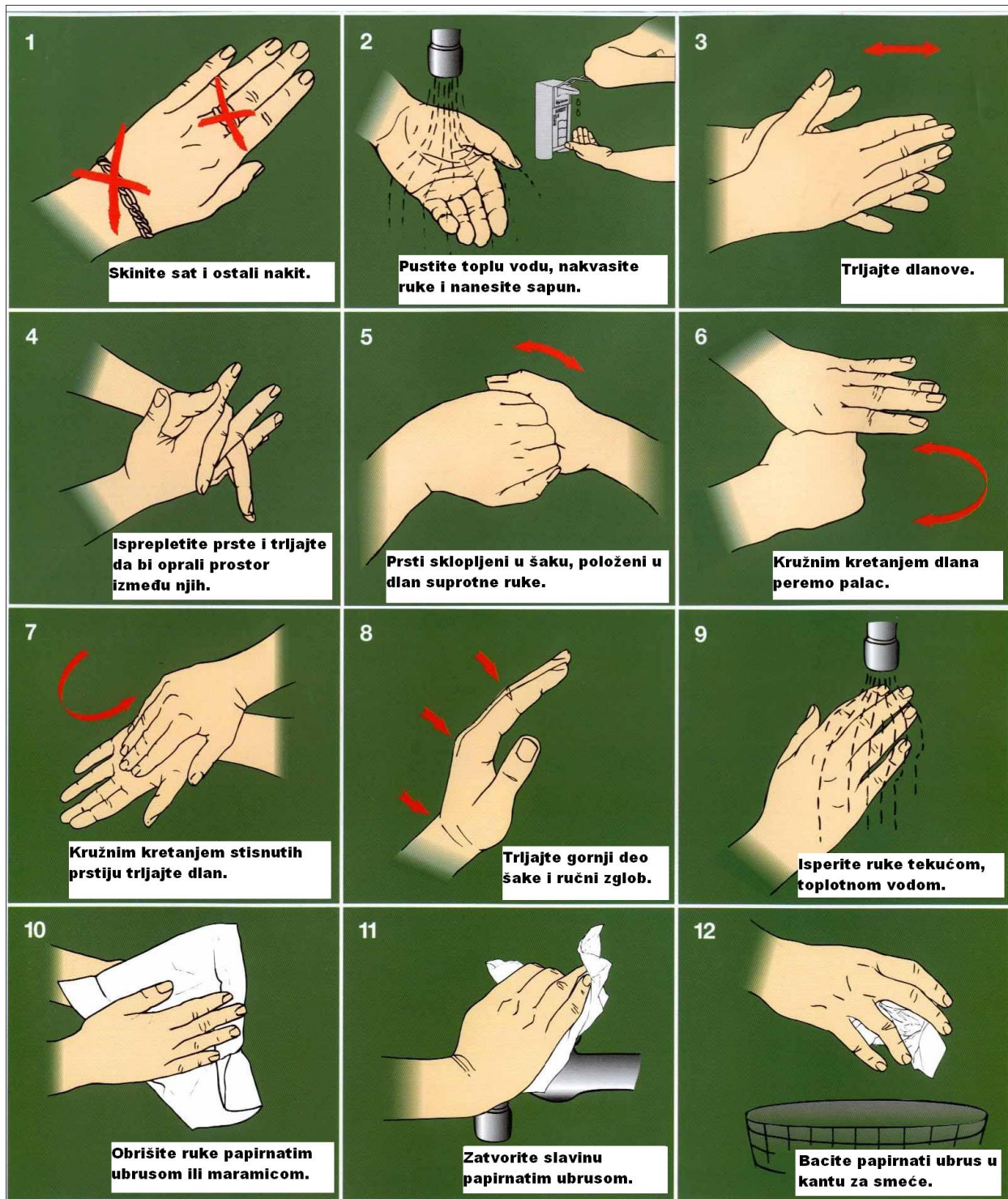
Telefoni mobilnih ekipa epidemiologa: 011 207 86 72

Telefoni epidemiološke službe u „Gradskom Zavodu za javno zdravlje Beograd“ su:

011/207 86 71 i 011/207 86 73

i ostali kontakt telefoni Instituta za javno zdravlje u mestu odredišta.

POSTUPAK PRANJA RUKU KOD RESPIRATORNIH INFEKCIJA



ŠTA ZAPOSLENI TREBA DA PREDUZMU?

Mere za sprečavanje pojave infekcije novim CORONA VIRUSOM moraju preduzeti svi zaposleni.

- Pri korišćenju gradskog prevoza pridržavati se propisanih mera – NOSITI MASKU.
- Pri kašljanju i kihanju koristiti maramicu ili to radi u prevoj lakta ruke.
- Upotrebijenu maramicu pri kihanju baciti u kantu za smeće i oprati ruke ili ih dezinfikovati.
- Izbegavajte bliži kontakt sa ljudima koji pokazuju znakove infekcije.
- Izbegavajte putovanje u pogođena područja.
- Pravilno koristite zaštitnu masku.

Šta znači bliski kontakta sa potencijalno zaraženom osobom?

- Živite u istom domaćinstvu.
- Direktni fizički kontakt sa obolelim (npr. dodir).
- Nezaštićen direktni kontakt (boravak u neposrednoj blizini) sa pacijentom tokom njegovog kihanja, kašljanja, itd.
- Boravite u istoj sobi manjoj od 2 m u trajanju dužem od 15 minuta.
- Kontakt medicinskog i laboratorijskog osoblja koje se brine o bolesnima.
- Korišćenje javnog prevoza.

Koje su razlike između korona virusa i gripa?

- Korona virusi i infekcije gripa imaju slične simptome koji otežavaju dijagnozu. Glavni simptomi korona virusne infekcije su groznica i kašalj. Grip često prate i drugi dodatni simptomi poput bolova u mišićima i grlu.

Da li treba da nosim zaštitnu masku?

- U svakom zatvorenom prostoru gde boravi više od jedna osoba treba nositi zaštitnu masku dok traje epidemija.
- U slučaju nošenja maski, iste se moraju koristiti i odbacivati na adekvatan način kako bi se obezbedila njihova delotvornost i izbegao povećani rizik od prenošenja virusa.
- Korišćenje maske samo po sebi nije dovoljno da zaustavi infekcije i mora se kombinovati sa čestim pranjem ruku, pokrivanjem usta i nosa prilikom kihanja i kašljanja, kao i s izbegavanjem bliskog kontakta s bilo kim ko pokazuje simptome koji ukazuju na prehladu ili grip (kašalj, kihanje, groznica).

OSOBA KOJA JE POD SUMNJOM DA JE ZARAŽENA CORONA VIRUSNOM INFEKCIJOM TREBA DA:

- Se javi u epidemiološki centar;
- Izoluje se od drugih ljudi;
- Odmah stavi masku za lice.

RAZLIKA IZMEĐU NOŠENJA I NENOŠENJA MASKE

Nošenje maske može da smanji stopu prenosa na 1,5%



(COVID-19) bez maske



Zdrava osoba bez maske



(COVID-19) bez maske



Zdrava osoba sa maskom



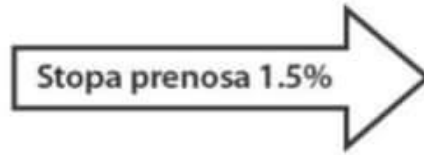
(COVID-19) sa maskom



Zdrava osoba bez maske



(COVID-19) sa maskom



Zdrava osoba sa maskom

СТЕПЕН ИЗЛОЖЕНОСТИ ИНФЕКЦИЈИ COVID 19

носилац
COVID 19
без маске



висок ризик



здрава
особа
без маске

носилац
COVID 19
без маске



умерени ризик



здрава
особа
са маском

носилац
COVID 19
са маском



низак ризик



здрава
особа
без маске

носилац
COVID 19
са маском



врло низак ризик



здрава
особа
са маском

носилац
COVID 19
са маском



без ризика



здрава
особа
са маском

одстојање 2 м

извор: <https://www.communitymedical.org>