

## COVID-19: How Do We Stay Safe?

### COVID-19: Kako da budemo zaštićeni?

Broj obolelih se neverovatno brzo povećava i Svetska zdravstvena organizacija (SZO) je objavila pandemiju, što znači da se infekcija ovim virusom proširila istovremeno na više od tri različite geografske regije u svetu. Na dan 2. jula bilo je 10,514,028 potvrđenih slučajeva i 512,211 smrtnih ishoda u celom svetu. Najsvežije informacije o širenju infekcije mogu se naći na

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html>

Simptomi COVID-19 su:

- povišena temperatura
- kašalj
- otežano disanje
- Drugi mogući simptomi su osećaj umora, bolova u mišićima, tečne stolice, nazalni problemi slični prehladi, gubitak čula mirisa i ukusa, neurološki simptomi ili kožne promene.
- Mnoge osobe nemaju simptome uopšte ali prenose virus, i smatramo ih asimptomatskim prenosiocima, a predstavljaju najveći rizik za širenje infekcije na druge osobe.

### Prevenција i kontrola infekcije COVID-19

#### Osnovni principi

- Bolest može biti blaga, ali i vrlo ozbiljna sa teškom imunosporesijom
- Starije osobe i osobe sa drugim bolestima kao što su dijabetes, srčana oboljenja, plućne hronične bolesti, gojaznost, maligne bolesti, pušači u najvećem su riziku od smrtnog ishoda
- Naglašavamo da svi, od mladih do starih, trudnice pa čak i deca mogu biti zaraženi virusom i biti bolesni zbog toga
- Trenutno, najbolji način da se smanji snaga virusa je da se uspori širenje virusa. Osnovna strategija koju možete preduzeti je održavanje socijalne distance, kao i nošenje zaštitne maske koja pokriva nos i usta, i čvrsto prijanja za bradu, kad god ste u javnosti. Maske održavaju značajnu zaštitnu barijeru, smanjujući broj virusnih čestica u izdahnutom vazduhu.
- Svako mora da učini sve što je u njegovoj mogućnosti da izbegne bolest, da izbegne da se zarazi ali i da učini sve da spreči prenošenje virusa ka drugim osobama.

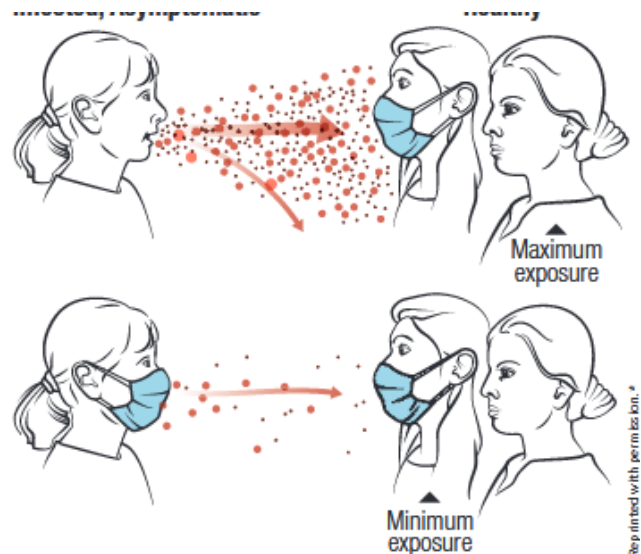
- Ne morate biti bolesni niti imati simptome da bi prenosili virus na druge osobe. To je jedan od najvažnijih razloga što je toliki broj zaraženih osoba u svetu.

Maske smanjuju transmisiju vazduhom

Zaražene čestice vazduha oslobađaju se tokom disanja i govora od strane asimptomatskih inficiranih osoba. Ne korišćenje zaštitnih maski povećava izloženost virusu maksimalno, dok nošenje zaštitnih maski rezultira značajno manjoj izloženosti virusu.

Čestice veličine (µm) 100 10 1 0.1

Inficirana osoba bez simptoma.....zdravi  
 .....Maksimum izloženosti  
 .....Minimum izloženosti



Šta se može učiniti?

Najvažnije je pratiti mere kontrole prenošenja infekcije kojima se štitiemo od Covid19 i/ili drugih virusa, kao što je V.Influenzae.

To podrazumeva sledeće mere:

- Dok traje pandemija održavati socijalno distanciranje. Biti udaljen 2m od drugih ljudi, "kao običan bicikl"

- Izbegavati velika okupljanja. U mnogim zemljama SAD-ea savetuje se ljudima da ostanu kod svoje kuće, i da odlaze u nabavku samo najpotrebnijih namirnica i lekova ili da bi posetili lekara.
- Sportske aktivnosti se savetuju samo u spoljnim uslovima i na distanci.
- Nositi zaštitne maske koje pokrivaju i nos i usta, i u slučaju bolesti potrebno je da sasvim dobro prijanjaju za lice.
- Nositi maske na licu, obične, nemedicinske čak i ako niste bolesni, a izlazite iz kuće i dolazite u kontakt sa drugim osobama.
- Nedavno je testirano i dokazano da su i obične maske od raznih materijala napravljene, efikasne da filtriraju aerosol, vrlo slično kao i medicinske maske. Više informacija o tome kako i kada koristiti maske možete dobiti na CDC websajtu: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>.
- Perite ruke često, najmanje 20 sekundi sapunom i vodom ( dva puta otpevajte "Danas nam je divan dan..."). Ako nemate sapun i vodu, koristite dezinficijens na bazi alkohola sa koncentracijom ne manjom od 60% alkohola
- Čistite i dezinfikujte površine koje se često dotiču regularnim sredstvima za čišćenje a nakon toga i dezinficijensom kao što je razblažena varikina (0.1%) ili alkoholni rastvor (62-71%) ili hidrogen (0.5%). COVID-19 može da preživi na površinama čak i 5 dana. Kompletnu listu sredstava za dezinfekciju možete videti na <https://www.americanchemistry.com/Novel-Coronavirus-Fighting-Products-List.pdf>.
- Pridržavajte se zdravog načina života uključujući zdravu ishranu, dovoljno sna, fizičku aktivnost, ne izlažite se duvanskom dimu ili drugim vaporizujućim materijama. Ovakvi postupci poboljšavaju opšti imunitet protiv infekcija.
- Pridržavajte se svih preporuka kojima se štitimo od drugih respiratornih infekcija kao što su primena vakcina protiv gripa i pneumokoka.
- Izbegavajte bliski kontakt sa osobama koje su bolesne osim ako ste zdravstveni radnik.
- Izbegavajte da dodirujete oči, nos, usta neopranim rukama.
- Ostanite kod kuće ako ste bolesni. Ukoliko ste oboleli od infekcije COVID-19:
  - morate biti u kući sve do gubitka povišene temperature 72h, a da ne koristite lekove protiv povišene temperature.:
  - najmanje 7 dana od pojave prvih simptoma



- ili do gubitka drugih simptoma

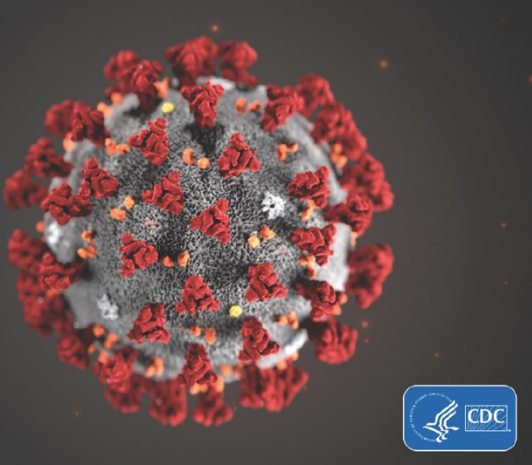
Dodatne informacije možete pronaći na CDC websajtu:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>.

- Prekrite usta i nos maramicom kada kijate i kašljete ili koristite unutrašnju stranu lakta. Odmah bacite iskorišćenu maramicu u kantu za đubre
- Nikako ne treba putovati osim zbog izuzetnih situacija. Ovo je posebno važno za starije osobe ili osobe sa rizikom. CDC redovno izveštava o savetima za putovanje. Poznato je da se simptomi mogu pojaviti 14 dana nakon izlaganja virusu. Ako ste putovali u zonu sa obolelima ili bili u kontaktu sa obolelom osobom, morate biti u kućnoj izolaciji 14 dana.
- Harvard's Global Health Institute i Edmond J Safra Center for Ethics formirali su interaktivnu mapu kojom se možete informisati o stanju u sredini u kojoj živite i proverite COVID-19 rizik na osnovu broja slučajeva na 100,000 ljudi. Mape su obeležene bojama za lakše snalaženje: zeleno (u toku je suzbijanje širenja infekcije), žuto (širenje u okruženju), narandžasto (povećava se širenje infekcije) i crveno (visok rizik širenja infekcije). <https://globalepidemics.org/key-metrics-for-covid-suppression/>.
- U slučaju da dobijete poziv od lokalnih institucija ili lekara da pomognete u praćenju kontakata sa osobama obolelim, prijavite se.
- Budite informisani i ne paničite. Postoji nada.
- Kada vakcina bude dostupna, slobodno se vakcinišite ako je moguće.
- Prave informacije na osnovu dokaza pratiti od strane relevantnih institucija i izvora kao što su CDC, WHO, ili lokalni instituti javnog zdravlja.

### Lečenje

- Za sada nema specifične terapije za COVID-19. Ipak, za teške slučajeve koriste se eksperimentalne terapije i to kod hospitalizovanih pacijenata sa teškom kliničkom slikom.
- Može se desiti da budete pozvani da učestvujete u istraživanju, koje pomaže da se pokaže efikasnost ove terapije.
- Antibiotici koji se koriste za lečenje bakterijske infekcije nemaju nikakvog uticaja na virus, osim ukoliko se utvrdi istovremena bakterijska infekcija.
- Oboleli se leče na osnovu simptoma koje imaju kao i težine kliničke slike. Velika većina obolelih imaće blagu kliničku sliku i brzo će se oporaviti.



САРС-ЦоВ-2 је вирус који изазива ЦОВИД-19

- Osobe koje razviju težu klinički sliku lečiće se u bolnicama, i odeljenjima intenzivne nege i terapije.
- Potražite medicinsku pomoć ako ste bili izloženi virusu i imate

simptome (povišenu temperaturu, kašalj, otežano disanje ili bilo koji drugi simptom opisan u tekstu). Najbolje je da prvo pozovete svog lekara i dobijete savet kako da postupite. Ako ima potrebe za testiranjem oni će vam dati detaljna uputstva kako da postupite dalje. Ovi postupci će omogućiti nadležnoj zdravstvenoj ustanovi da se pravovremeno i adekvatno pripreme za Vaš dolazak i da unapred preduzmu mere za prevenciju širenja virusa ka drugima.

**Authors:** W. Graham Carlos, MD, Charles S. Dela Cruz MD, PhD, Bin Cao, MD, Susan Pasnick, MD, Shazia Jamil, MD  
**Reviewers:** Marianna Sockrider MD, DrPH, Angela Wang, MD

## Ресурси

### American Thoracic Society

- [www.thoracic.org/patients](http://www.thoracic.org/patients)

### Centers for Disease Control & Prevention (CDC)

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html>
- CDC General Hotline: 1-800-232-4636

### World Health Organization (WHO)

- <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

### Johns Hopkins University COVID-19 Dashboard

- <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>

### Healthdata.org

- <https://covid19.healthdata.org/united-states-of-america>

This information is a public service of the American Thoracic Society. The content is for educational purposes only. It should not be used as a substitute for the medical advice of one's healthcare provider.