

11.03.2020.

## **PITANJA I ODGOVORI – COVID 19**

### **Šta su koronavirusi?**

Koronavirusi su velika obitelj virusa, od kojih neki mogu uzrokovati bolest kod životinja ili ljudi. Kod ljudi, nekoliko koronavirusa može izazvati respiratornu infekciju, od obične prehlade do ozbiljnih bolesti kao što su MERS (Middle East Respiratory Syndrome) i SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome). Nedavno otkriveni novi koronavirus izaziva bolest COVID-19.

### **Šta je COVID-19?**

COVID-19 je zarazna bolest izazvana novim koronavirusom. Novi koronavirus i oboljenje koje izaziva bili su nepoznati prije izbijanja epidemije koja je počela u Wuhanu u Kini u decembru 2019. godine.

### **Koji su simptomi bolesti COVID-19?**

Najčešći simptomi bolesti COVID-19 su povišena temperatura, umor i suhi kašalj. Neki pacijenti mogu imati bolove u mišićima, začepljen nos, curenje iz nosa, bol u grlu ili proljev. Ovi simptomi su obično blagi i počinju se javljati postepeno. Neke osobe se zaraze ali se kod njih ne razviju simptomi i ne osjećaju se bolesno. Većina (oko 80%) se oporavi i ozdravi bez potrebe za posebnim tretmanom. Otprilike 1 od 6 osoba koja dobije COVID-19 ima ozbiljan oblik bolesti i ima probleme sa disanjem. Starije osobe i osobe sa postojećim medicinskim problemima kao što su povišen krvni tlak, srčani problemi ili dijabetes su u većem riziku da dobiju ozbiljan oblik bolesti. Ljudi sa temperaturom, kašljem i teškoćama pri disanju trebaju potražiti medicinsku pomoć.

### **Kako se COVID-19 širi/prenosi?**

Ljudi mogu dobiti bolest od drugih zaraženih osoba. Bolest se može prenijeti sa čovjeka na čovjeka putem malih kapljica iz nosa ili usta koja se šire kada osoba sa COVID-19 kašlje ili kiše. Te kapljice se spuštaju na objekte i površine oko osobe. Drugi ljudi mogu dobiti COVID-19 tako što će rukama doticati te objekte i površine, a potom doticati svoje oči, nos ili usta. Ljudi se također mogu zaraziti u slučaju da udahnu kapljice koje zaražena osoba koja ima COVID-19 izbacuje prilikom kašljanja ili kihanja. Zato je važno biti više od jednog metra udaljen od osobe koja je bolesna.

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) procjenjuje trenutna istraživanja koja se provode o načinima prijenosa i širenja COVID-19 i nastavit će da objavljuje ažurirana saznanja i informacije.

## **Može li se novi koronavirus koji uzrokuje COVID-19 širiti putem zraka?**

Dosadašnja istraživanja ukazuju da se virus koji uzrokuje COVID-19 uglavnom prenosi kroz kontakt sa respiratornim kapljicama, a ne putem zraka. Pogledati prethodno pitanje i odgovor „Kako se COVID -19 širi i prenosi“.

## **Može li se COVID-19 dobiti od osobe koja nema simptome?**

Glavni put prenosa je putem respiratornih kapljica koje se izbacuju kada neko kašlje ili kiše. Rizik od dobijanja COVID-19 od osobe koja nema nikakve simptome je veoma niska. Međutim, dosta ljudi sa COVID-19 ima blage simptome, pogotovo u ranoj fazi bolesti. Stoga je moguće dobiti COVID-19 od osoba koja, na primjer, ima blagi kašalj i ne osjeća se bolesno.

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) procjenjuje trenutna istraživanja koja se provode o načinima i vremenskom periodu u kojem se prenosi COVID-19 i nastavit će da objavljuje ažurirana saznanja i informacije.

## **Može li se COVID-19 dobiti iz stolice/izmeta osobe koja je zaražena?**

Rizik za dobijanje COVID-19 preko stolice/izmeta osobe koja je inficirana je nizak. Iako početna istraživanja ukazuju da virus može biti prisutan u nekim slučajevima u stolici/izmetu, ovaj način nije glavni put širenja bolesti. Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje trenutna istraživanja o načinu širenja COVID-19 i nastavit će sa objavljivanjem novih saznanja. Međutim, kako postoji rizik, ovo je dodatni razlog da se ruke redovno peru nakon korištenja toaleta i prije jela.

## **Šta mogu učiniti da se zaštitim i preveniram širenje bolesti?**

Pratite posljednje informacije dostupne na internet stranicama Federalnog ministarstva zdravstva, Zavoda za javno zdravstvo Federacije BiH, drugih zvaničnih zdravstvenih institucija i Svjetske zdravstvene organizacije. Slučajevi COVID-19 se bilježe u mnogim zemljama. Vlasti u Kini i drugim zemljama bilježe usporavanje i zaustavljanje širenja bolesti. Situacija je nepredvidiva, stoga se redovno informirajte. **Možete smanjiti šanse da se inficirate ili širite COVID-19 pridržavajući se jednostavnih mjera:**

- **Često i temeljito prati ruke sapunom i vodom (najmanje 20 sekundi) ili sredstvima za čišćenje ruku na bazi alkohola.**

Zašto? Pranje ruku sapunom i vodom ili sredstvima za čišćenje ruku na bazi alkohola ubija viruse koji mogu biti na vašim rukama.

- **Održavati socijalnu distancu**

Potrebno je držati distancu od najmanje jedan metar između vas i drugih ljudi, posebno onih koji kašlju i kišu.

Zašto? Kada neko kašlje ili kiše on izbacuje male kapljice koje mogu sadržavati virus. Ako ste preblizu možete udahnuti te kapljice uključujući COVID-19 virus ako je osoba koja kašlje zaražena.

- **Izbjegavati dodirivati oči, nos i usta rukama**

Zašto? Dohvaćamo brojne površine i rukama možemo pokupiti i viruse. Kontaminiranim rukama virus možemo prenijeti do očiju, nosa i usta odakle virus može ući u organizam i izazvati oboljenje.

- **Pridržavajte se respiratorne higijene**

To znači da prilikom kašljanja ili kihanja trebate pokriti usta i nos unutarnjom stranom lakta ili jednokratnom maramicom – nakon korištenja odmah baciti maramicu u zatvorenu kantu za otpatke i oprati ruke.

Zašto? Respiratorne kapljice šire virus. Pridržavajući se navedenog štitite ljude oko sebe od virusa koji izazivaju prehladu, gripu i COVID-19.

Pratite informacije gdje se COVID-19 širi (gradovi i područja gdje se COVID-19 brzo širi) Ako je moguće, izbjegavajte putovanja na ta mjesta, pogotovo ako ste starije dobi ili imate dijabetes, srčane ili plućne bolesti.

Zašto ? Imate veće šanse da dobijete COVID-19 boravkom u tim područjima.

Pratite preporuke koje izdaju nadležne zdravstvene institucije i ustanove na području Federacije BiH.

Obzirom da se situacija svakodnevno mijenja, tako će se u skladu s razvojem situacije mijenjati i mjere i preporuke.

### **Mjere zaštite za osobe koje borave ili su skoro boravili ( u posljednjih 14 dana) područjima gdje se širi COVID-19**

- Pratiti upute iz svega prethodno navedenog (Mjere zaštite za sve)
- Samoizolacija ostankom u svojim domovima u slučaju da se ne osjećate dobro, čak i ako imate blage simptome kao što su glavobolja, niža temperatura (37.3 C ili iznad) i lagano curenje nosa, sve dok ne ozdravite. Neophodno je da imate neku osobu koja za vas može obaviti kupovinu namirnica, ili izaći vani npr. zbog kupovine hrane, pri čemu se treba nositi maska kako bi se izbjeglo prenošenje bolesti na druge ljude. Zašto? Izbjegavanje kontakta sa drugim ljudima i posjeta zdravstvenim ustanovama omogućit će da ove ustanove rade puno efikasnije, a pomoći će da zaštitite sebe i druge od COVID-19 i drugih virusa.
- Ako ste dobili temperaturu, kašalj i teško dišete, potražite savjet zdravstvenih radnika jer se može raditi o infekciji disajnih puteva ili nekom drugoj ozbiljnoj bolesti. Nazovite odmah zdravstvene radnike i upoznajte ih da li ste putovali u skorije vrijeme ili ste bili u kontaktu sa osobama koje su putovale. Zašto? Blagovremeno izvještavanje omogućit će zdravstvenim radnicima kod kojih ostvarujete zdravstvenu zaštitu da vas brzo usmjere u adekvatnu

zdravstvenu ustanovu. Ovo će također pomoći prevenciji mogućeg širenja COVID-19 i drugih virusa.

### **Kolike su šanse da dobijem COVID-19?**

Rizik ovisi od mjesta gdje živite ili još konkretnije, da li se u vašoj blizini odvija širenje COVID-19. Za većinu ljudi u većini mjesta rizik je i dalje nizak. Međutim, u mnogim mjestima širom svijeta (gradovi i regije) COVID-19 se širi. Za ljude koji žive ili posjećuju ta područja rizik od infekcije je veći. Vlade i zdravstvene vlasti poduzimaju ozbiljne aktivnosti svaki put kada se potvrdi pojava novog slučaja COVID-19.. Obavezno poštujte lokalna ograničenja vezana za putovanja, kretanje ili masovna okupljanja. Pridržavanjem propisanih mjera smanjit će se i Vaš rizik od zaraze ili širenja COVID-19.

Širenje COVID-19 može biti zadržano i širenje zaustavljeno, kao što se to vidjelo u slučaju Kine i drugih zemalja. Vrlo je bitno da budete upoznati sa aktuelnom situacijom u mjestu gdje namjeravate da putujete. Svjetska zdravstvena organizacija svakodnevno objavljuje nova saznanja vezana za situaciju sa COVID-19 u svijetu.

Sve informacije možete pronaći na :

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

### **Trebam li se brinuti zbog COVID-19?**

Bolest COVID-19 je uglavnom blaga, pogotovo za djecu i mlade. Međutim, može izazvati i ozbiljan oblik bolesti: oko 1 od 5 osoba koja se zarazi treba dobiti pomoć u bolnici. Zbog toga je potpuno normalno da se brinete kako će epidemija COVID-19 utjecati na Vas i Vaše voljene.

Međutim, našu zabrinutost možemo usmjeriti u poduzimanje akcija kojima ćemo zaštititi sebe, svoje voljene i svoju zajednicu. Prvo i najvažnije je često i temeljito pranje ruku i pravilna respiratorna higijena. Drugo, budite informirani i pratite preporuke nadležnih zdravstvenih institucija uključujući one koje se odnose na restrikcije putovanja, kretanja i masovnih okupljanja.

### **Ko je u riziku da dobije teži oblik bolesti?**

Iako još uvijek učimo o COVID-19, čini se da starije osobe i osobe sa postojećim hroničnim medicinskim problemima (kao što su povišen krvni tlak, srčane i plućne bolesti, maligne bolesti i dijabetes) češće imaju težak oblik bolesti.

### **Da li su antibiotici efikasni u prevenciji ili liječenju COVID-19?**

Ne, antibiotici ne djeluju protiv virusnih infekcija, oni su efikasni samo za bakterijske infekcije. Uzročnik COVID-19 je virus, tako da antibiotici ne djeluju. Antibiotici se ne bi trebali uzimati kao sredstvo za prevenciju ili liječenje COVID-19. Oni se trebaju upotrebljavati po uputi liječnika za liječenje bakterijskih infekcija.

## **Da li neki lijekovi ili terapija mogu prevenirati ili izlječiti COVID-19?**

Dok neki oblici zapadnjačkih, tradicionalnih ili kućno pripremljenih sredstava mogu malo smiriti ili ublažiti simptome, COVID-19 nema dokaza da kurativna medicina može spriječiti ili liječiti ovo oboljenja. SZO ne preporučuje samostalno uzimanje bilo kojih lijekova uključujući antibiotike kao prevenciju ili liječenje COVID-19. Međutim, trenutno se provode klinička istraživanja koja uključuju i zapadnjačke i tradicionalne lijekove. Svjetska zdravstvena organizacija će nastaviti sa objavljivanjem novih saznanja, čim budu dostupni rezultati kliničkih studija.

## **Postoji li vakcina, lijek ili tretman za COVID-19?**

Još ne. Do danas nema vakcine ili specifičnog antiviralnog lijeka za prevenciju ili liječenje COVID-19. Oboljeli moraju dobiti adekvatnu njegu za ublažavanje simptoma. Ljudi koji su ozbiljno bolesni moraju biti hospitalizirani. Većina pacijenata se oporavi zahvaljujući dobroj njezi.

Trenutno se provode istraživanja vezano za vakcinu i specifičan lijek za prevenciju i liječenje COVID-19. Testiraju se putem kliničkih ispitivanja. Svjetska zdravstvena organizacija koordinira aktivnosti na razvoju vakcina i lijekova za prevenciju i terapiju COVID-19.

Najefikasniji način da zaštitite sebe i druge jeste da često perete ruke, prekrivate usta i nos unutarnjom stranom lakta ili maramicom kada kašljete ili kišete i održavate distancu od najmanje 1 metar od osoba koje kašlju ili kišu. (Vidi osnovne mjere zaštite od novog kornavirusa).

## **Da li je COVID-19 isto što i SARS?**

Ne. Virus koji uzrokuje COVID-19 povezan je sa širenjem SARS-a iz 2003. godine sa kojim je genetski povezan, ali se bolesti koje se javljaju sasvim različite. SARS je bio smrtonosniji, a bio je manje infektivan od COVID-19. Od 2003. godine nema znakova širenja SARS-a u svijetu.

## **Trebam li nositi masku da se zaštitim?**

Nosite masku samo ako imate simptome COVID-19 (pogotovo ako kašljete) ili se brinete o osobi koja bi mogla imati COVID-19. Medicinske maske se mogu koristiti samo jednom. Ako niste bolesni ili se ne brinete o bolesnoj osobi onda nepotrebno trošite maske. U svijetu je trenutno nestašica maski stoga Svjetska zdravstvena organizacija poziva ljude da maske upotrebljavaju racionalno.

Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje racionalnu upotrebu medicinskih maski kako bi se izbjeglo nepotrebno rasipanje bitnih resursa, kao i pogrešna upotreba maski.

Najefikasniji način da zaštitite sebe i druge od COVID-19 je da često perete ruke, prekrijete usta i nos unutarnjom stranom lakta kada kašljete i kišete i držite distancu od najmanje jedan metar u odnosu na ljude koji kišu ili kašlju.

## **Kako staviti, koristiti, skinuti i baciti masku?**

1. Zapamtite, maska treba biti nošena samo od strane zdravstvenih radnika, njegovatelja, i osobe koje imaju simptome respiratorne infekcije kao što su povišena temperatura i kašalj.
2. Prije dodirivanja maske, operite ruke sredstvom na bazi alkohola ili sapunom i vodom.
3. Uzmite masku i provjerite da nema poderotina ili rupa.
4. Provjerite koji dio maske ide odozgo (gdje se nalazi metalna traka).
5. Osigurajte se da je prava strana maske okrenuta spolja (obojena strana).
6. Postavite masku na svoje lice. Uхватite metalnu traku ili ukočeni rub maske tako da se prilagodi obliku vašeg nosa.
7. Spustiti dno maske tako da prekriva vaša usta i bradu.
8. Nakon upotrebe, skinite masku, oslobodite elastične petlje koje su bile iza ušiju pri tome čuvajući masku dalje od vašeg lica ili odjeće, kako biste izbjegli dodirivanje potencijalno kontaminiranu prednju stranu maske.
9. Odbaciti masku u zatvorenu kantu za smeće odmah nakon upotrebe.
10. Očistite ruke nakon diranja ili odlaganja maske korištenjem maramica na bazi alkohola ili oprati ruke sapunom i vodom.

## **Koliko traje inkubacija (period od zaraze do pojave simptoma bolesti)?**

Inkubacija je vremenski period od zaraze do pojave simptoma bolesti. Većina procjena o vremenu inkubacije kod COVID-19 iznosi 1-14 dana, najčešće oko pet dana. Ove procjene će biti ažurirane kada bude dostupno više podataka.

## **Da li ljudi mogu dobiti COVID-19 od životinja ?**

Koronavirusi su velika porodica virusa koja su uobičajeni i za životinje. Povremeno, ljudi budu zaraženi sa ovim virusima koji se onda mogu proširiti na druge ljude. Npr. SARS-CoV se povezuje sa civet mačkama, a MERS-CoV se širio među devama. Mogući životinjski izvori širenja COVID-19 još nisu potvrđeni.

Da bi se zaštitili u prilikama kao što su boravak na tržnicama sa živim životinjama, izbjegavajte direktni kontakt sa životinjama i površinama koje su u kontaktu sa životinjama. Osigurajte sve mjere sigurnosti hrane. Rukujte oprezno sa sirovim mesom, mlijekom, ili životinjskim organima kako bi izbjegli zarazu nekuhane hrane i izbjegavajte korištenje sirovih i nekuhanih životinjskih prerađevina.

## **Da li mogu dobiti COVID-19 od svog kućnog ljubimca?**

Ne. Nema dokaza da su kućni ljubimci kao što su mačke ili psi zaraženi ili da mogu prenositi virus koji izaziva COVID-19.

## **Koliko novi koronavirus može preživjeti na površinama?**

Još nije sigurno koliko dugo virus koji uzrokuje COVID-19 može preživjeti na površinama ali se čini da se ponaša kao drugo koronavirusi. Istraživanja sugeriraju da koronavirusi (uključujući preliminarne informacije vezano za COVID-19 virus)

mogu opstati na površinama od nekoliko sati do nekoliko dana. To varira u ovisnosti od različitih uvjeta (vrsta površine, temperatura i vlažnost okoline).

Ako mislite da bi površina mogla biti inficirana očistite je jednostavnim dezinfekcijskim sredstvom koje ubija viruse i zaštitite sebe i druge. Očistite ruke sredstvima na bazi alkohola ili ih operite vodom i sapunom. Izbjegavajte dodirivati svoje oči, usta i nos.

### **Da li je sigurno primiti paket iz zemlje gdje je COVID-19 prisutan?**

Da. Mogućnost da je zaražena osoba kontaminirala robu je niska i rizik od infekcije novim koronavirusom sa paketa koji je putovao i bio izložen različitim temperaturnim uvjetima je također niska.

### **Da li ima nešto što ne trebam uraditi?**

Sljedeći postupci **NISU** efikasni protiv COVID-19 i mogu biti štetni:

- Pušenje
- Nošenje više maski
- Korištenje antibiotika (pogledajte pitanje "*Da li neki lijekovi ili terapija mogu prevenirati ili izliječiti COVID-19?*")

U svakom slučaju, ako imate temperaturu, kašalj i teškoće sa disanjem odmah potražite medicinsku pomoć da bi smanjili rizik razvijanja mnogo ozbiljnijih bolesti. Obavezno izvjestite vaše zdravstvene radnike o svim detaljima vezanim za vaša skorija putovanja.

Izvor podataka: Svjetska zdravstvena organizacija