



Дипл. мед. Миљан Илић

КОРОНАВИРУС

– водич за пацијенте

2021.

Издавање брошуре финансирало
Министарство културе и информисања
Републике Србије



Ставови изнети у подржаном медијском пројекту нужно не изражавају
ставове органа који је доделио средства.

КОЈИ СУ СИМПТОМИ ИНФЕКЦИЈЕ?

COVID-19 различито делује на људе. Код већине заражених се развију благи до умерени симптоми и опорављају се без болничког лечења.

Најчешћи симптоми:

- * температура
- * кашаљ
- * умор
- * губитак чула укуса или чула мириса



Ређи симптоми:

- * упаљено грло
- * главобоља
- * болови и непријатан осећај
- * дијареја
- * осип или промена боје прстију на рукама и ногама
- * црвене или изиритиране очи

Тешки симптоми:

- * тешкоће при дисању или недостатак даха
- * губитак способности говора или кретања, дезоријентација
- * бол у грудима
- * сепса и септички шок

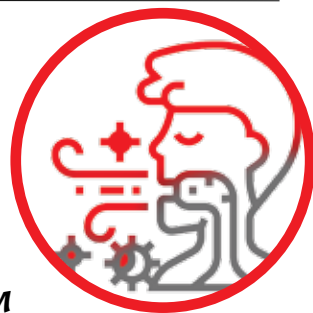
Од тренутка заразе до појаве симптома вирусног обољења обично прође 5–6 дана, али тај период понекад траје и 14 дана.

Те 2019. године...

У децембру 2019. године у Кини су се појавили случајеви пнеумонија непознате етиологије, а у јануару је потврђено да је SARS-CoV-2 узрочник обољења. Обољење може бити асимптоматско или лаког облика са респираторним симптомима (кашљем, недостатком даха, отежаним дисањем), повишеном температуром, до тежих облика где долази до упале плућа, тешког акутног респираторног синдрома, бубрежне инсуфицијенције, па и смрти. Просечна дужина инкубације је пет дана (од 2 до 14). Обољење се шири интерхумано, обично након блиског контакта са инфицираним особом, капљицама, а могућ је и ваздух као пут преношења.

Коронавирус долази из породице вируса које под електронским микроскопом изгледају као да имају облик попут круне (на латинском, корона значи круна). Из исте групе вируса, поред обољења КОВИД-19 претходно су се развиле и болести: МЕРС (блискоисточни акутни респираторни синдром) и САРС (тешки акутни респираторни синдром). Најмање 4 врсте ових вируса познате од раније изазивају „обичне прехладе“ и благе сезонске упале најчешће горњих дисајних путева.

КАКО СЕ ПРЕНОСИ ВИРУС SARS-CoV-2?



Капљичним љућем

Вирус SARS-CoV-2 преноси се са човека на човека путем капљица које је заражена особа избацила кашљањем или кијањем. Вирус у капима секрета и пљувачке улази преко уста, носа и очију особе у непосредној близини (на удаљености до око 1 м)

Блиски контакт оболелог са људима у близини, дистанца мања од 2 метра, загрљаји, пољупци, руковање олакшавају преношење вируса.

Додиром површине на којој се налази вирус

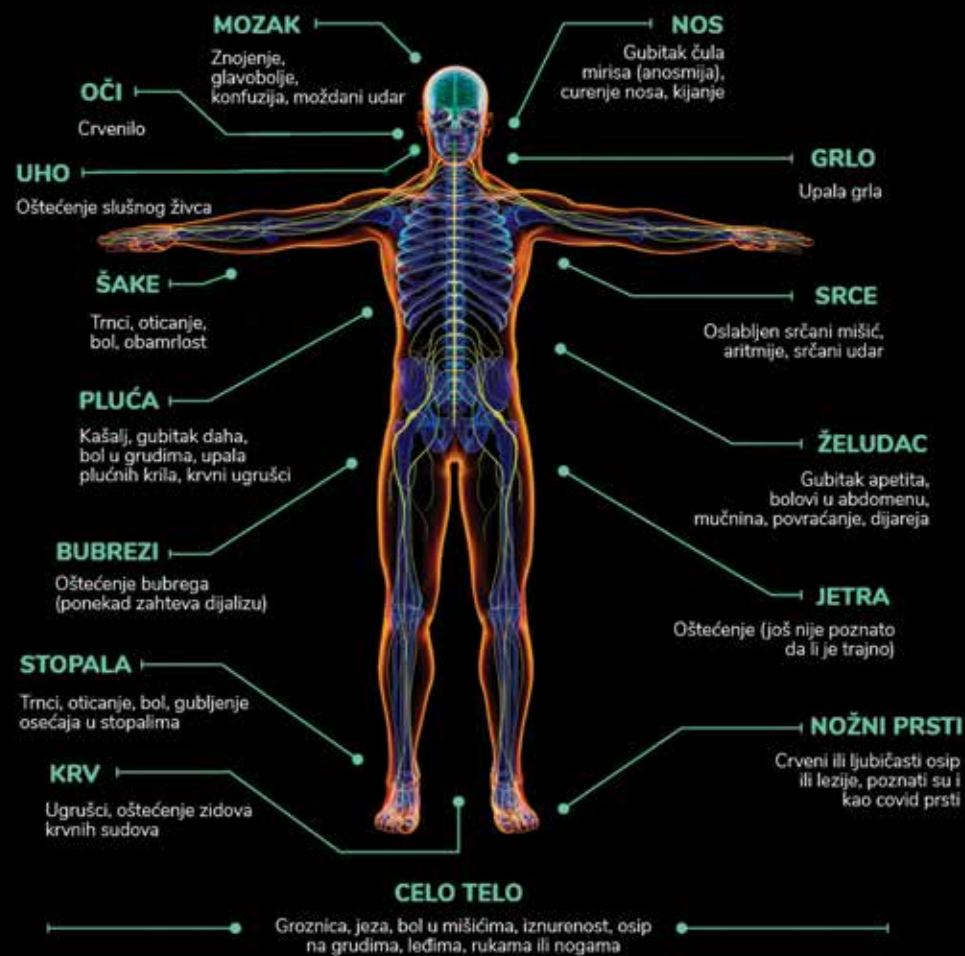
Особа која дође у контакт са зараженом површином, а потом додирне уста, нос или очи може да оболи од КОВИД-19.

ШТА ЗНАЧИ „ВАРИЈАНТА“ КОВИД-19?

Како се шири, ковид-19 може да се мења, исто као и грип. То је код вируса нормално. Те промене се зову "мутације". Мутација се назива "варијантом" првобитног вируса. Постоје различите варијанте ковида-19, укључујући Делта варијанту (претходно "из Индије"), Алфа варијанту (претходно "из Уједињеног Краљевства"), Бета варијанту (претходно "из Јужне Африке"), Гама варијанту (претходно "из Бразила"), као и неке друге варијанте. Неке варијанте се лакше шире него неке друге, али се у сваком случају ради о истом вирусу који изазива ковид-19.

KORONA SIMPTOMI OD GLAVE DO PETE

Osobe sa covid 19 ne moraju uopšte da imaju znakove bolesti, mogu da imaju jedan ili nekoliko simptoma, ali u najozbiljnijim slučajevima i više njih. Ovo su svi do sada poznati simptomi covid 19.



ОПШТЕ ПРЕВЕНТИВНЕ МЕРЕ ЗАШТИТЕ ОД

КОРОНА ВИРУСА



Руке перите сапуном и водом најмање 20 секунди



Ван куће користите гелове за суво прање руку или алкохол спреј



Не додирујте лице неопраним рукама (уста, очи и нос)



Приликом кијања или кашљања користите унутрашњу страну лакта или марамице

Избегавајте руковање, грљење љубљење приликом поздрављања



Избегавајте окупљања са већим бројем људи у затвореном простору



Затворен простор у ком боравите чешће проветравајте



Маска мора да пријања за лице, да покрива нос и уста



ДА ЛИ СУ СВИ ПОД ИСТИМ РИЗИКОМ?

Ковид-19 могу да добију особе сваке животне доби или било каквог здравственог стања. Међутим, код неких особа постоји већи ризик од озбиљног обољевања ако се заразе. То су, између осталог:

- * старије особе
- * гојазне особе
- * особе које имају неко хронично обољење (попут повишеног притиска, срчаних болести, дијабетеса, поремећаја јетре и болести дисајних путева)
- * особе са ослабљеним имунитетом (нпр. пацијенти на хемиотерапији или имunosупресивној терапији)
- * труднице
- * особе у групном смештају

КОЈЕ СУ ПРЕПОРУКЕ СВЕТСКЕ ЗДРАВСТВЕНЕ ОРГАНИЗАЦИЈЕ

- * Марамицом покријте уста и нос када кијате
- * Баците марамицу одмах у канту
- * Потом оперите руке сапуном (што треба често радити)
- * Држите се даље од људи који кашљу или кијају (најмање један и по метар)
- * Ако имате температуру, кашаљ и тешкоће у дисању потражите лекарску помоћ и следите упутства надлежних

КАДА ЈЕ РЕЧ О ЗАШТИТИ ОД КОРОНА ВИРУСА?

- * Останите у самоизолацији код куће чак и ако имате блаже симптоме као што су кашаљ, главобоља и блага грозница, док се не опоравите
- * Избегавајте додиривање очију, носа и уста
- * Пратите актуелне информације из поузданих извора као што су СЗО и надлежне институције

КОЈА СУ ПРАВИЛА ЗА ДЕЗИНФЕКЦИЈУ/ПРАЊЕ РУКУ?

Прање и дезинфекција руку кључни су за спречавање инфекције. Руке треба прати често и темељно сапуном и водом најмање 20 секунди. Када сапун и вода нису доступни можете користити дезинфицијенс који садржи најмање 60% алкохола. Вирус улази у тело кроз очи, нос и уста, стога их немојте дирати неопраним рукама. Руке прво треба наквасити, онда нанети сапун, добро протрљати дланове па ући у простор између прстију. Затим кружним покретима треба проћи длан и горњу површину руке. Нокте треба скратити јер испод њих се знају накупљати нечистоће, као и бактерије и вируси.

ДА ЛИ СУ БОЉИ ЧВРСТИ ИЛИ ТЕЧНИ САПУНИ?

Правилна и редовна хигијена, односно правилно и редовно прање руку је најједноставнији и најјефтинији начин спречавања ширења многих заразних болести које се могу пренети нечистим рукама. Од свих органа нашег тела руке су, с обзиром на своју функцију, највише изложене прљању. Некада су се за прање руку користили искључиво чврсти сапуни, а у последње време у маркетима и дрогеријама можемо бирати и куповати више врста течних сапуна. Велике су дилеме и постоје различити ставови, који сапун је најбољи за одржавање хигијене наших руку? Како наводе стручњаци, уколико је могуће за прање руку користити чешће течни сапун, а ако користите чврсти сапун треба га после коришћења испрати под млазом воде и чувати тако да буде сув. Најбољи избор је антимикробни и антибактеријски течни сапун.

Када говоримо о сапунима у борби против вируса јако битна ствар је да ПХ буде бар 9,5. Већина сапуна у течној форми су раствори детерџената, што не би било лоше, да је ПХ 9,5-10, а не 5,5. Сапун је ефикасан, јер његов хемијски састав отвара спољни омотач вируса, након чега он почиње да се распада. Дакле и чврсти сапуни и течни могу се користити без икаквог страха, важно је само користити их што чешће!



Нису сва средства за дезинфекцију једнака. Препоручује се употреба средстава која садрже најмање 60% етил алкохола или 70% изопропилног алкохола! Треба прочитати декларацију производа како бисте утврдили да ли његови састојци убијају бактерије, вирусе, оба или ниједно. Коришћење производа који је само бактерицидан може вам дати лажан осећај сигурности, будући да не пружа заштиту од вирусних патогена као што је SARS-CoV-2. Избегавајте производе који садрже метанол који може бити токсичан када се апсорбира кроз кожу или прогута. Средство за дезинфекцију требало би да утрљати на руке 20 до 30 секунди и побрините се да га утрљавате док у потпуности не нестане с руку. Препорука је да средство за дезинфекцију нанесете на све предмете осетљиве на додир које носите са собом кључеве, телефоне, картице...

КОЈЕ МАСКЕ СУ НАЈБОЉА ЗАШТИТА ОД КОРОНАВИРУСА?

Од почетка пандемије коронавируса здравствени стручњаци саветују ношење заштитне маске да би смањили ризик од заразе вирусом. Али, нису све маске једнако ефикасне. Ношење маски је један од начина смањења ризика од преноса вируса с једне особе на друге. Маске се деле на опрему за личну заштиту и медицинске маске.

Маске Н95 нуде највиши степен заштите од ковида-19, а затим следе хируршке маске. Ове маске су углавном резервисане за здравствене раднике или особе које спадају у ризичне групе. „Н“ оцена се односи на проценат честица пречника најмање 0,3 микрона који је маска дизајнирана да блокира: Н95 маске заустављају 95 одсто, а Н99 маске 99 одсто. Маске су ефикасне само ако их комбинујете са честим прањем руку и не додирујете лице. Свако ко користи маску мора да се постара да темељно опере руке сапуном и водом или средством за чишћење руку на бази алкохола. Маска треба да прекрива уста и нос, а између лица и маске не сме бити празнина. Колико год је то могуће, избегавајте додиривање маске. Кад маска постане влажна, замените је новом. Немојте поново користити маске за једнократну употребу.

Постоје различите врсте маски које пружају мању или већу заштиту, зависно од величине честица чији продор у организам желимо да спречимо. Док обичне памучне маске служе пре свега за одржавање топлоте и спречавање крупнијих честица прашине да доспеју у наше дисајне путеве, хируршке маске за једнократну употребу могу спречити већину потенцијално заразних капљица да доспеју у наш организам, али искључиво уколико се правилно употребљавају и уз примену свих осталих мера заштите (учестало и адекватно прање руку, држање дистанце од најмање један метар, и др.). Докази о томе какву заштиту пружају папирне маске за једнократну употребу или платнене маске за вишекратну употребу

мање су познати, али и даље се сматра да ношење било које маске смањује ширење коронавируса.

ВРСТА МАСКИ И РЕСПИРАТОРА И СТЕПЕН ЗАШТИТЕ ОД КОВИД-19*

МАСКА ¹		РЕСПИРАТОР ²		
				
ХИРУРШКА МАСКА	Н95	ФФП2	ФФП3	П100
ПРОПУСНОСТ				
2 микрона 2.000 нм	0,3 микрона 300 нм	0,3 микрона 300 нм	0,23 микрона 20 нм	0,02 микрона 20 нм
ДЕЛОТВОРНОСТ ЗАШТИТЕ ПРОПУСНОСТИ КОД КОВИД-19				
НЕ	НЕ	НЕ	ДА	ДА
	Коронавирус КОВИД-19 0,12 микрона (0,06 - 0,14) 120 нм (60 - 140)		* - штите од преноса ваздушним путем 1 - штите друге од особе која носи маску 2 - штите особу која носи респиратор	

Уколико користите маску, важно је да је носите правилно, у складу са следећим упутствима:

- * Пре стављања маске на лице оперите руке сапуном и топлом водом или средством на бази алкохола.
- * Маском прекријте нос и уста, и обавезно проверите да нигде не постоји празан простор између лица и маске.
- * Прегледајте маску да није оштећења и проверите који је горњи (има савитљиви део) а који доњи део маске, као и која је спољашња (обично је у боји) а која унутрашња страна маске.
- * На горњем делу маске савитљиви део притисните уз нос, како би се његов облик прилагодио вашем носу и маска боље пријанала.

- * Избегавајте да додирујете рукама маску док је на лицу. Уколико је потребно да је додатно наместите, пре тога оперите руке водом и сапуном.
- * Маску коју носите, заменити новом чим постане влажна. Никада једну маску не користите два пута.
- * Када скидате маску важно је да је не додирујете са предње стране, да је одмах баците у затворену канту за смеће и руке оперете водом и сапуном или средством на бази алкохола.
- * Ако одлучите да носите маску важно је да је поставите и баците према прописаним упутствима. У супротном, маска вас неће штитити, већ ће бити извор инфекције.
- * Будите одговорни према себи и другима. Ово се не односи само на прописане мере хигијене, већ и на набавку лекова, маски, сапуна, антисептика, тоалет папира и хране. Хаотичним куповинама настаје неред и паника која друштву у овом тренутку није потребна.
- * Одговорно понашање је дужност сваког грађанина за време епидемије, те ћемо се трудити да останемо веродостојан извор информација.

Након употребе скините маску:

- * уклоните еластичне петље иза ушију, док маску држите даље од лица и одеће да не бисте додирнули потенцијално контаминиране површине маске;
- * баците маску у затворену канту одмах након употребе;
- * извршите хигијену руку након додиривања или одбацавања маске.



ШТА ТРЕБАТЕ ДА ПРЕДУЗМЕТЕ АКО СТЕ ПАЦИЈЕНТ НА ДИЈАЛИЗИ, А ИМАТЕ СИМПТОМЕ КОВИД 19 ?

Пре него што кренете, обратите се центру за дијализу и обавестите медицинско особље о својим симптомима. Они ће вам затим дати упутства шта треба следеће да предузмете.

Ако се налазите у клиници за нефрологију и дијализу, немојте да улазите у центар! Обавезно пријавите тријажној медицинској сестри ако сте приметили било какве промене и сачекајте даља упутства. Вероватно ће Вас лекар упутити даље у ковид амбуланту или други део клинике који збрињава ковид пацијенте.

Ако вам је потребна хитна нега и помоћ, позовите или се директно упутите у Завод за хитну медицинску помоћ. Обавестите центар за дијализу или главну медицинску сестру.

Ако добијете упутство да дођете у клинику, бићете одвојени од осталих пацијената да би се ограничила могућност преношења вируса другима. Клинички тим ће носити прописану заштитну одећу и маске за лице, а Ви ће те несметано имати дијализу као у редовним условима, уз одређена правила понашања и појачан медицински надзор.

На основу симптома, клиничког окружења или ваше медицинске историје, клинички тим може да промени вашу уобичајену рутину. Придржавајте се добијених савета.



КАКО ОЧИСТИТИ ТЕЛЕФОН ОД КОРОНА ВИРУСА?

За дезинфиковање мобилног телефона, таблета или лаптопа нису Вам потребне посебно агресивне индустријске хемикалије, већ уобичајени производи које и иначе користите: микрофибер крпе, 70%-тни алкохол или дезинфекционе влажне марамице за чишћење. Важно је претходно искључити уређај, скинути заштитне маске и искључити све повезане уређаје. Немојте да наносите средство за дезинфекцију на место где се ставља кабл за пуњење мобилног телефона.



- * Прво се дезинфикују руке
- * Потом влажном или сувом микрофибер крпом се уклоне сва прљавштина
- * Онда се уређај обрише крпицом намоченом у алкохолни раствор од најмање 70% и остави да делује најмање 10 минута
- * На крају, уређај треба пребрисати сувом крпом.
- * На исти начин дезинфиковати и маску или футролу мобилног телефона.

Телефон треба дезинфиковати:

- * Након употребе на јавном месту
- * Након кијања и кашљања
- * Ако га је користила нека друга особа
- * Ако је стајао на потенцијално контаминираној површини.

ДА ЛИ ЈЕ ПОТРЕБНА СОЦИЈАЛНА ДИСТАНЦА?

Избегавајте места која су препуна људи, посебно ако имате више од 60 година или имате здравствених проблема попут високог крвног притиска, дијабетеса, болести срца, бубрега...

Немојте делити чаше, шоље, друго посуђе и прибор за јело са другим особама, чак ни са укућанима. Пре јела и пића увек, али баш увек, оперите руке! Избегавајте руковање, грљење и пољупце. Одржавајте размак од барем једног метра код разговора на отвореном или два метра у затвореном простору. Избегавајте веће групе људи и јавна окупљања. Када су у питању дијализни пацијенти потребно је размишљати, ако постоји могућност о личном превозу, а у центру за дијализу придржавати се свих прописаних мера и правила понашања током трајања пандемије!

Оно што је потребно да би се ширење вируса смањило је физичка дистанца у смислу да ваши свакодневни контакти са другим људима буду на растојању од минимум једног, а пожељно два метра. Овакво понашање је неопходно када излазите ван куће, али ако је могуће треба га практиковати и када сте унутра са члановима своје породице.



ВАКЦИНАЦИЈА НЕМА АЛТЕРНАТИВУ!

Грађани Републике Србије имају могућност да се против болести COVID-19 вакцинишу вакцинама четири различита произвођача. Вакцине против COVID-19, за које је Агенција за лекове и медицинска средства Републике Србије потврдила безбедност, ефикасност и квалитет и издала дозволу за употребу лека, су:

- * Пфизер-БиоНТек
- * Спутњик В (Гамалеја истраживачки центар)
- * Синофарм
- * Охфорд/АстраЗенеца.

Вакцинација је једноставна превентивна здравствена мера која на безбедан и ефикасан начин спречава појаву болести и чува животе људи. Циљ вакцинације је да се развије отпорност на болест слична оној која се стиче након доласка у контакт са њеним узрочником, односно након природне инфекције.

Од пресудног је значаја да се што већи број људи заштити вакцином како би, заједно са онима који су након прележане болести COVID-19 стекли природни имунитет, створили и колективни имунитет. Тај колективни имунитет је бедем који спречава вирус да стигне до осетљивих особа које због постојања контраиндикација не могу да буду вакцинисане.

Ниво колективног имунитета потребан да би се нека болест успешно елиминисала или контролисала зависи од епидемиолошких карактеристика сваке појединачне инфекције. Према до сада уоченим епидемиолошким карактеристикама болести COVID-19, очекује се да би колективни имунитет од око 80%



био довољан за успешну контролу пандемије корона вируса. То не значи да ће вирус и болест нестати, али се очекује смањење учесталости оболевања, спорадично јављање или сезонски карактер.

Свака вакцина против COVID-19 која је одобрена од стране националног регулаторног тела је добар избор. Све вакцине спречавају развој болести COVID-19, након примене две дозе које се дају у размаку од три недеље или више. Прва доза вакцине код многих вакцинисаних неће обезбедити довољну заштиту. Тек једну до две недеље након друге дозе може се очекивати да ће већина вакцинисаних бити заштићена. Трајање заштите против болести COVID-19 за све вакцине је у фази истраживања. Досадашњи резултати показују да је реч о периоду од шест месеци до две године. Након вакцинације и даље се треба придржавати свих прописаних епидемиолошких мера.

ПРЕПОРУКЕ ЗА ПАЦИЈЕНТЕ НА ХЕМОДИЈАЛИЗИ

- * Током трајања пандемије морају се поштовати опште мере и упутства дата за сво становништво.
- * Обавезно је ношење заштитних маски у току превоза до центра за хемодијализу, у самој згради и током дијализног третмана.
- * Обавезна је контрола у пријемно тријажном одељењу (просторији) пре уласка у центар за хемодијализу,
- * Обавезно пријавите тријажној медицинској сестри-техничару ако сте приметили било какве промене или ако је неко из Ваше породице постао позитиван и сачекајте даља упутства.
- * Свим пацијентима се мора мерити телесна температура пре почетка хемодијализе као и на крају хемодијализног третмана.
- * Пацијенти улазе по позиву медицинске сестре, један по један, поштујући размак од два метра између њих.
- * Сви пацијенти морају имати чисте пиџаме и папуче ради пресвлачења одеће у којој су дошли.
- * Мора се избећи укрштање пацијената приликом доласка и одласка из ХД центра између две смене.
- * Нема задржавања у чекаоницама, гардеробама, нема блиског контакта, поштује се растојање, а ходници и дијализне сале морају бити добро проветрени и имати добру вентилацију.
- * Обавезно је прање руку топлем водом и сапуном минимум двадесет секунди или дезинфекција алкохолним препаратима.
- * Медицинске сестре-техничари и лекари који бораве у салама за дијализу треба да носе заштитне маске, наочаре, визире, заштитне рукавице, уз често прање руку сапуном и водом и дезинфекцију препаратима на бази алкохола.



- * Покријте нос марамицом или унутрашњом страном зглоба руке када кијате или кашљете.
- * Избегавајте додиривање очију, носа и уста.
- * Очистите често додириване површине попут кваке, ручке, управљача или прекидача за светло, дезинфекцијским средством на бази алкохола.
- * За дијализне пацијенте код којих се потврди инфекција корона вирусом биће обезбеђен дијализни третман у посебном центру или изолованој сали без присуства ковид 19 негативних пацијената, уз медицинско особље које ће бити ангажовано само за њих.
- * За хоспитализацију потребно је имати урађен негативан брзи антигенски тест.



КОРОНАВИРУС

- Заштити себе и групе

Издавач: Савез организација бубрежних инвалида Републике Србије,
Гандијева 89, 11070 Нови Београд, 011/41 25 261 (9-12),
sobis.rs@gmail.com, <http://www.sobirs.org> <http://www.dijaliza.org>
Брошура се не продаје, бесплатна је за бубрежне инвалиде

Главни уредник: Прим. др Љубинко Тодоровић

Технички уредник: Раде Гардиновачки

Штампа: Штампа Колорпрес, Лапово

Председник Савеза прим др Љубинко Тодоровић,
Потпредседник Александар Николић

Извршни одбор:

Јасмина Николић

Раде Павловић

Маринко Дивјак, председник ИО

Сања Бојић, заменица председника ИО

Зоран Манојловић

Едиб Џакић

Надзорни одбор:

Снежана Живковић

Живота Срећковић

Бранислава Даниловић

Координатор: Татјана Стојановић, дипломирани правник, 069/48 02 795