

PREVENCIJA I KONTROLA

Covid - 19

Ovaj dokument, koji je objavila Shanghai Science and Technology Press uključuje mnogo korisnih informacija i uputstava o svakodnevnom životu pod izbijanjem koronavirusa.

Nadamo se da će pomoći doprinusu ovoj borbi protiv Covid-19. Ako svi obraćaju pažnju na svoju svakodnevnu higijenu, mi ćemo je pobediti.

Sadržaj

Saznajte o pneumonitisu zaraženom novim koronavirusom u jednoj minuti	4
Lična zaštita	6
Kako uraditi kućni karantin?	7
O maskama za lice.....	8
O rukavicama i naočarima	10
O metodama dezinfekcije.....	11
O korišćenju lifta.....	12
O korišćenju klima uređaja.....	12
O vašem ljubimcu.....	12
O bliskim kontaktima	13
O kupovini i isporuci	14
O tuširanju	15
O površini javnih objekata	15
O smeću	15
O putovanju	15
Zaštita na radu	17
O radu	17

Saznajte o pneumonitisu zaraženom novim koronavirusom za jedan minut

Pregled virusa

Novi koronavirus, Svetska Zdravstvena Organizacija (SZO) nazvala je 2019-nCoV, gde n označava novost, a „CoV“ je skraćenica za Coronavirus, koji pripada istoj grupi kao „SARS“. Izaziva teški akutni respiratorni sindrom poput "SARS", ali COVID-19 se razlikuje od "SARS".

Izvor infekcije

Do sada viđeni izvori infekcije uglavnom su zaraženi ljudi koji nose virus. Asimptomatska infekcija takođe može biti izvor infekcije.

Način širenja

Može preći sa osobe na osobu. Respiratorne lučevine i kontaktni prenos su glavni načini širenja. Putevi prenosa poput aerosola i probavnog trakta tek treba da budu razjašnjeni.

Osetljivi ljudi

Opšta masa je podložna. Infekcije kod starijih i onih sa hroničnim osnovnim bolestima su bile teške, a deca i novorođenčad su takođe razvili simptome.

Simptom

Glavni simptomi su groznica, umor i suv kašalj. Malo je pacijenata sa simptomima kao što su začepljenost nosa, curenje nosa i proliv. Neki pacijenti pokazuju samo nisku temperaturu, blagi umor, itd. Teški pacijenti često imaju poteškoće sa dahom nakon jedne nedelje infekcije.

Period inkubacije

Period inkubacije je 1 do 14 dana, uglavnom 3 do 7 dana.



Prognoza

Većina pacijenata ima dobru prognozu, a određeni broj pacijenata je kritično bolesno, uglavnom stariji.

Lečenje

Efikasni lekovi su u fazi razvoja i nema efikasnih antivirusnih metoda.



Lična zaštita

Svrha kućnog karantina i koliki je značaj?

Svrha izolacije kod kuće je sprečiti širenje bolesti fizičkim distanciranjem tako da zaraženi pojedinci ne mogu širiti virus. Može se izbeći formiranje slučajeva druge i treće generacije.

Kada postoji veliki broj bliskih kontakata sa asimptomatskim ili potencijalnim pacijentima, izolacija u kući treba da bude važna opcija za rešavanje prevelike eksploatacije medicinskih usluga. [Ako imate bilo kakve simptome, idite u posete lekaru pozovite brojeve telefona koji se oglašavaju u medijima.](#) Tokom izolacije kod kuće možete provoditi vreme u slobodnim aktivnostima, a novi coronavirus će izgubiti sopstvenu prenosivost.



Kako uraditi kućni karantin?

Izolovano okruženje

- Izolovana osoba treba da živi u dobro provetrenim jednokrevetnim sobama. Zajednički prostor (kuhinja, kupatilo, itd.) treba da bude dobro provetran (prozori otvoreni).
- Članovi porodice treba da žive u različitim sobama. Ako to nije moguće, ostali članovi porodice moraju se držati više od jednog metra udaljenosti od izolovane osobe.
- Smanjite obim aktivnosti izolovane osobe i minimizirajte oblast koju članovi porodice moraju deliti sa izolovanom osobom, posebno izbegavajte zajednički ručak.
- Ne delite četkice za zube, peškire, pribor za jelo, toalete, jorgane itd.
- Odbijte sve posete.

Briga

- Odredite osobu koja je dobrog zdravlja i nema hronične bolesti za negu.
- Kada se negovatelj nalazi u istoj sobi sa izolovanom osobom, treba da nosi masku.
- Nakon bilo kakvog direktnog kontakta sa izolovanom osobom ili ulaska u karantinski prostor, higijena ruku je važna tokom nege (npr. Pre pripreme obroka, pre jela, nakon upotrebe stolice, kada je vidljiva prljavština). Ako na vašim rukama nema očigledne prljavštine, možete koristiti losion za jednokratnu upotrebu; Ako na rukama postoji očigledna prljavština, operite ih sapunom i vodom.

Dezinfekcija

- Svakodnevno čistite nameštaj spavaće sobe i kupatila dezinficijensima koji sadrže hlor.
- Očistite veš (npr. Odeću i posteljinu) izolovane osobe vrućom vodom na 60 - 90 °C i deterdžentom. Izbegavajte kontakt zagađenog veša sa čistim običnim vešom.
- Gore navedene operacije treba izvesti sa rukavicama za jednokratnu upotrebu. Takođe, operite ruke nakon toga.



Izlučevine i sekret

- Respiratorne sekrecije: Svi treba da nose medicinsku masku za lice tokom kašljanja ili kihanja, ili pokriti maramicom i rukavima, a nakon kašljanja i kihanja odmah očistite ruke. Odložite maramice ili peškire koji pokrivaju nos, ili ih očistite pravilno nakon upotrebe (kao na primer običnim sapun / deterdžentom i pranje vodom).
- Izlučivanje: kontakt sa ustima, respiratorni sekret, urin izolovane osobe za jednokratnu upotrebu rukavice treba nositi prilikom rukovanja sa tečnošću ili izmetom. Izlučevine izolovane osobe treba da budu zapečaćene i odbačene u kante za "štetno smeće". Pri ispiranju toaleta, stavite poklopac WC-a za sprečavanje aerosola.
- Kontaminanti: rukavice, papirni peškiri, maske i drugi zagađivači treba da budu koncentrisani i smešteni u bolesničku sobu i nakon toga da se odvojeno odbace.
- Posuđe za jelo: Posuđe koje koristi izolovana osoba možete se oprati nakon upotrebe. Ne morate ih odbaciti nakon jedne upotrebe.

Kriterijumi za desegregaciju

Ako se ne pojave relevantni simptomi, ostanite pod karantinom i nakon 14 dana od poslednjeg kontakta sa pacijentom ili izlaska iz endemskog područja.

O maskama za lice

Kada treba da nosim masku?

Nošenje maski tokom epidemije, druženja sa ljudima, odlaska na javna mesta i ulaska u prepuna ili zatvorena mesta kao što su javni prevoz itd. **Ne nosite masku** kada ste sami ili na otvorenim prostorima.

Koju masku da nosim?

Za širu javnost (osim medicinskih radnika ili radnika vezanih za epidemiju) se preporučuje nošenje jednokratnih medicinskih maski.

Osoblje u prepunim mestima (bolnice, aerodromi, železničke stanice, podzemne železnice, autobusi, avioni, vozovi, supermarketi, restorani itd.) i policija, obezbedjenje, posta i drugi praktičari kao kućno osoblje za izolaciju i razdvajanje, preporučuje se nošenje medicinske hirurške maske ili n masku veće zaštite od FFP2 (N95/KN95) maske.

Maske od papira, maske od aktivnog uglja, pamučne maske se ne preporučuju.

Kako pravilno koristiti masku?

Pravilna upotreba medicinskih maski za jednokratnu upotrebu / hirurških maski

1. Držite kopču za nos na vrhu i tamnu stranu okrenutu spolja
2. Povucite preklop kako biste obuhvatili cela usta, nos i donju vilicu.

3. Koristite vrhove prstiju da gurnete metalnu traku maske duž mosta nosa od sredine ka obe strane da zapečatite prostor
4. Prilagodite masku na odgovarajući način tako da je maska dovoljno zapečaćena.

Standardna hirurška maska je podeljena u 3 sloja:

- Hidrofobni sloj da spreči ulazak izlucevine u masku;
- srednji sloj koji ima filterski sloj;
- hidrofilni i higroskopski unutrašnji sloj u blizini nosa.

Mogu li koristiti masku sa ventilom za disanje?

Opšta populacija - **da**, jer ventilska maska može zaštititi osobu koja je nosi.

Sumnjivi ili dijagnostikovani pacijenti - **ne**, jer ventili za disanje ne mogu blokirati izlucevine korisnika.



Koliko dugo se maska može koristiti?

Obično za širu javnost, ako nemate kontakt sa potvrđenim ili sumnjivim pacijentom, maske se mogu ponovo koristiti i upotreba se može produžiti u skladu sa njenom čistoćom.

Međutim, maske može samo ponovno upotrebiti ista osoba. Pranje ruku je neophodno pre i nakon ponovne upotrebe maske. Svako dodirivanje unutrašnje strane maske treba izbegavati.

Ako je unutrašnja strana kontaminirana ili je maska deformisana, slomljena ili se oseca, maska se treba odmah promeniti.

Kako sačuvati ponovo upotrebijene maske?

Ako trebate ponovo upotrebiti masku, možete je okaciti na čisto, suvo i provretreno mesto ili je staviti u čistu, prozračnu papirnu kesu. Maske se moraju čuvati odvojeno kako bi se izbegao međusobni kontakt, označiti koja osoba je koristila.

Medicinske standardne zaštitne maske ne mogu se očistiti i dezinfikovati otrovima, grejanjem itd. ; druge nemedicinske maske mogu se koristiti prema uputstvima.

Da li moram da koristim masku za jednokratnu upotrebu?

Maske koje šira javnost bez rizika prenosa koronavirusa koristi mogu se zapečatiti u plastične kese i odložiti u opšti otpad.

Maske koje koriste sumnjivi ili potvrđeni pacijenti, negovatelji pacijenata, trebaju se prikupiti i odlagati se kao medicinski otpad. Operite ruke nakon odlaganja kontaminiranih maski.

Kako trudnice i deca biraju maske?

- Trudnice bi trebale odabrati proizvod koji pruža više komfora.
- Deca su u fazi rasta i razvoja, pa su im lica mala, zato moraju koristiti dečje maske.

Šta uraditi ako je starijima i pacijentima sa drugim bolestima neudobno nošenje maski?

Starije osobe i pacijenti sa hroničnim bolestima kao što su bolesti srca i pluća mogu imati neprijatan osećaj tokom nošenja maski. Ako nošenje maske pogorša stanje, trebalo bi da potražite pomoć lekara.

O rukavicama i naočarima

Da li moram da nosim rukavice u svom svakodnevnom životu?

To se ne zahteva za širu javnost, dovoljno je svakodnevno prati ruke .

Zahteva se za zdravstvene radnike, bliske kontakte i ostala osoblje na mestima gužve. Ali nošenje rukavica nije zamena za higijenu ruku. Često perite ruke.

Da li moram da nosim zaštitne naočare u svakodnevnom životu?

Ne zahteva se za svakodnevni život i rad, dovoljna je dobra higijena ruku.

Ako često perete ruke, pogotovo bez trljanja očiju prljavim rukama, ne treba da nosite naočare.

O metodama dezinfekcije

Koje su metode dezinfekcije?

Prema programu dijagnostike i lečenja pneumonije novog koronarnog virusa, virus je osetljiv na UV zračenje i toplotu, 56 ° C tokom 30 minuta, Eter, 75%, etanol (alkohol), dezinfekciona sredstva koja sadrže hlor i rastvarače rastvorljive u mastima. Prema nedovoljnim informacijama o drugim metodama, druge metode dezinfekcije se ne preporučuju za eliminaciju novih koronavirusa.

Koje su moguće metode dezinfekcije kod kuće?

Brisanje kože ili uranjanje u alkohol, dezinfekcija kože.

Dezinfekcija u kućnom okruženju sterilizacija alkoholnom ili hlornom dezinfekcijskom maramicom.

Obratite pažnju na aktivne sastojke dezinficijenta i sigurnu upotrebu dezinficijensa:

1. Alkohol je zapaljiv. Držite ga dalje od vatre i zapaljivih materijala i nemojte prskati ili sterilisati velike površine, u suprotnom koncentracija etanola u vazduhu može izazvati požar.
2. Obratite pažnju na način konfiguracije i proporciju razblaživanja kada koristite hlor koji sadrži dezinficijens. Naročito treba izbegavati da se meša sa drugim dezinfekcionim sredstvima. Specifična upotreba je u skladu sa uputstvom za upotrebu proizvoda.

Sterilizacija toplotom može se koristiti za materijale otporne na toplotu tako što se stave u vrelu vodu na 15 min.



O korišćenju lifta

Da li moram da nosim masku dok se vozim liftom? Da li je rizično pritisnuti dugme?

Loša je cirkulacija vazduha u liftu, stoga se preporučuje nošenje maske u liftu. Na dugmićima i na podu mogu biti izlučevine i virusi. Najbolje je ne koristiti prste direktno kada pritisnete dugmad. Ako koristite prste, ne dodirujte druge delove tela posle toga. Nakon izlaska iz lifta, trebali bi ste oprati ruke.

Trebao bi smanjiti učestalost penjanja liftom i koristiti stepenice koliko je to moguće do donjih spratova. Međutim, u ne-endemskim područjima rizik od prenosa je mali, tako da ne morate da nosite masku, ali uvek morate oprati ruke.

O korišćenju klima uređaja

Da li je klima uređaj uključen ili isključen?

Centralni klima uređaj može da proširi bolesti. Tokom epidemije, upotrebu centralne klimatizacije treba zaustaviti ili smanjiti. Obratite pažnju na sledeće:

1. Uključite izduvni ventilator istovremeno.
2. Potrebno je očistiti i dezinfikovati klima uređaj. Čak i necentralizovanu klimatizaciju, treba redovno čistiti.
3. Redovno otvarajte vrata i prozore da biste održali unutrašnju cirkulaciju vazduha.

O vašem ljubimcu

Hoće li kućni ljubimci širiti novi koronavirus?

Nema dokaza da će kućni ljubimci poput mačaka i pasa biti zaraženi novim virusom corone. Ali nakon kontakta sa kućnim ljubimcima pranje ruku sapunom može značajno da smanji prenos druge uobičajene bakterije između kućnih ljubimaca i ljudi, kao što su E. coli i salmonela. Izvori novih koronavirusa i posredni domaćini su nejasni i životinje nepoznatog porekla se ne preporučuju, posebno divlje životinje.

Kako dezinfikovati kućnog ljubimca pri ulasku u kuću?

Nisu potrebne posebne dezinfekcije. Svakodnevno čišćenje i redovni zdravstveni pregledi su dovoljni.

Da li bi ljubimci sa sumnjivom anamnezom trebali biti u karantinu?

Tokom izbijanja, preporučuje se posmatranje u karantinu.

Mogu li se ljubimci igrati na otvorenom zajedno?

Da.

O bliskim kontaktima

Ko su bliski kontakti?

Bliski kontakt odnosi se na sledeće kontakte sa potencijalnim i potvrđenim slučajevima kada ste bez adekvatne zaštite:

1. Suživot, učenje, rad ili drugi bliski kontakti kao što su rad iz neposredne blizine ili deljenje iste sobe ili kuće.
2. Klinike, medicinske sestre, zdravstveni radnici, posetioci pacijenata ili bilo koji drugi pojedinac koji je bio sa pacijentom u zatvorenom prostoru.
3. Osobe koje nalaze u istom prevozu i imaju bliski kontakt sa pacijentom. Ovo uključuje ljude koji se brinu o pacijentu, porodicu, prijatelje kolege itd. kao i putnike za koje se kasnije utvrdi da su bili u neposrednoj blizini obolelog.
4. Istražitelji na licu mesta mogu proceniti i definisati da li je nekoblizak kontakt.

Kako da znam da li sam ja bliski kontakt?

Da bi odlučili o bliskom kontaktu i analizirali rizik od infekcije, istražitelji moraju sveobuhvatno proceniti kliničke simptome pacijenata kada su imali kontakte sa drugim ljudima, zaštitne mere za vreme kontakta i izlaganja, i doneti procene na osnovu različitih faktora.

Stoga bi određivanje bliskih kontakata trebalo prepustiti profesionalcima. Široj javnosti dovoljno je da izveštava i pruža relevantne informacije. Osim prijatelja, rođaka i kolega koji postaju bliski kontakti, najčešći bliski kontakti su ljudi koji putuju istim prevozom. Zato obratite pažnju na javna obaveštenja kako bi ste proverili da li ste bili u istom prevozu sa obolelim..

Na šta bliski kontakti treba da obrate pažnju?

Treba biti u kućnom karantinu. Za detalje pogledati "Kućna segregacija" .

O kupovini i dostavi

Da li je namirnicama potrebna dezinfekcija?

Ne, samo redovno perite ruke.

Ako rukom dotaknete predmet zaražen novim korona virusom, a zatim dodirnete oko, usta ili nos, možete izazvati indirektan kontaktni prenos virusa. Budući da novi korona virus ima ograničeno vreme za opstanak in-vitro i u ne-endemičnim sredinama, mala je verovatnoća da virus bude kontaminiran kapljicama obolelog.

Da li je kupovina namirnica bezbedna? Da li vam je potrebna dezinfekcija?

Kupovina namirnica je uglavnom bezbedna, ali trebate izabrati pouzdanu prodavnicu. Na ovaj način možemo biti sigurni da su meso i sveža hrana koju jedemo nastala u usaglašenom procesu proizvodnje.

Ako ste zabrinuti zbog rizika koje donosi metoda kurirske isporuke, možete tražiti od osoblja za dostavu hrane da ostavi hranu na vratima.

Molimo vas da operete ruke nakon otvaranja paketa pre i posle jela.

Kako se nositi sa ekspresnom dostavom kopa dolazi iz endemske regije?

Covid-19 ima ograničeno vreme za preživljavanje in-vitro. Nije verovatno da virus može preživeti kroz proces transporta. Za dodatnu opreznost možete oprati ruke pre i posle otvaranja ambalaže. Naročito pre nego što dodirnete usta, nos ili oči.

O tuširanju

Da li kupanje u vrućoj vodi ili znojenje može pomoći kod ubijanja korona virusa?

Korona virus će umreti na 56 C tokom 30 minuta. Generalno, kupanje ili znojenje ne može dostići ovu temperaturu. Takođe, ako je temperatura vode previsoka, a vreme kupke predugo, to može prouzrokovati nelagodu u ljudskom telu, kao što su vrtoglavica, ubrzan rad srca, itd. Mogu se pojaviti i teški simptomi, kao što je nesvestica.

O površini javnih objekata

Da li će Korona virus postojati u javnim objektima kao što su stepeništa i komunalna oprema?

Virusi se mogu zakačiti na površinama javnih objekata i treba ih izbegavati za dodirivanje. Izbegavajte da dodirujete nos, usta i oči prljavim rukama.

Jednom, kada dodirnete bilo koji javni objekat, operite ruke što je pre moguće. Upravnici zajednice bi trebalo da pojačaju čišćenje i dezinfekciju javnih objekata.

O smeću

Da li je zarazno smeće koje koriste pozitivno potvrđeni pacijenti?

Mogućnost je vrlo mala. Preporučuje se često pranje ruku i ne dodirivanje sumnjivih nečistoća. Obratite pažnju na zaštitu prilikom bacanja smeća i, po potrebi, nosite rukavice za jednokratnu upotrebu.

O putovanjima

Koje su mere predostrožnosti za putovanja?

- Nosite maske na javnim mestima, posebno u javnom prevozu ili na javnom mestu sa velikom gužvom.
- Ako je moguće, bolje je šetati, voziti bicikl ili putovati automobilom.
- Izbegavajte kontakt sa ljudima koji imaju temperaturu, kašalj, ili druge simptome. Držite rastojanje veće od 1 metar.
- Kada kijate ili kašljete, pokrijte nos i usta maramicom ili savijenim laktom.
- Smanjiti izloženost mogućim zaraženim površinama na javnim mestima.
- Izbegavajte da prstima dodirujete nos i usta i ne trljajte oči.

Često perite ruke, nosite sa sobom sredstva za dezinfekciju kao što je dezinfekcioni sapun, dezinfekcione maramice, alkohol i drugi proizvodi.

- Izbegavajte prisustvo žurkama tokom epidemije.

Na šta moram da obratim pažnju kada uđem u kuću?

Skidajte odeću normalno - Obesite odeću na vratima (ili na provetrenom mestu) – Maske – operite ruke – promenite vreme kupke sa "pre odlaska u krevet" sa "posle dolaska kući".

Ako to učinite, verovatnoća zaraze novim korona virusom je vrlo mala.

Preporučuje se da kaput obesite na određeno mesto na vratima, a ne da pomešate sa čistom odećom.

Verovatnoća zaraze virusom na površini jakne je mala.

Ali površina jakne nosi mnogo prašine i ne preporučuje se nositi je u spavaću sobu.

Kako se zaštititi u privatnom automobilu kada ima puno ljudi?

Ljudi u automobilu moraju da nose maske da bi smanjili razgovore, obratili pažnju na kašalj i kihanje i što više moguće otvoriti prozore.

Na šta treba obratiti pažnju kada putujem železnicom i avionom?

1. Mora saradivati sa osobljem koje meri temperaturu prilikom ulaska i izlaska sa stanice.
2. Smanjite potrebu za jedenjem hrane. Pokušajte da izbegavate skidanje maski, izbegavajte čest kontakt ruku sa ustima, nosom i očima.
3. Pokrijte usta i nos maramicom ili odećom oko lakta kada kijate i kašljete; na putu
4. Pokušajte da se držite na sigurnoj udaljenosti od drugih i obratite pažnju na zdravlje putnika u blizini.
5. Ako je putnik sumnjiv pacijent, vozilo treba nakon toga temeljno očistiti
6. Ako se utvrde nepravilnosti, pokušajte da promenite mesta ako uslovi dozvoljavaju i prijavite to osoblju.
7. Držite se daleko od hodnika u kojima je gužva, izbegavajte korišćenje javnog vodosnabdevanja za piće. Pokušajte da donesete svoju ili kupite flaširanu vodu.
8. Obratite pažnju na broj svog leta, na informacije o putovanjima železnicom i na društveni publicitet.
9. Informacije o zajedničkom prevozu u kojima je bio pacijent biće objavljene u javnosti, ukoliko ste bili u prevozu sa pacijentom, prijavite to i samoizolujte se.

Zaštita na radu

Ako se ljudi vraćaju iz ne-endemski područja, mogu li ići direktno na posao? Na šta treba paziti?

1. Ako niste dotakli pacijenta i nemate povezanih simptoma, možete se vratiti na posao na vreme, u skladu sa nacionalnim i poslovnim propisima.
2. Ako ste kontaktirali sa pacijentom ili imate povezane simptome, prijavite se i izolujte se kod kuće, ako je neophodno.

Kako zaštititi kancelariju za više osoba?

1. Osigurajte da je radno okruženje čisto i higijensko i održavajte cirkulaciju vazduha u zatvorenom.
2. Kancelarija za više osoba je javni prostor u kome postoji rizik od infekcije korona virusom, preporučuje se nošenje maski.
3. Zaustavite ili smanjite upotrebu centralnog klima uređaja tokom perioda epidemije i mora se često prazniti
4. Redovno otvarajte vrata i prozore radi ventilacije.
5. Redovno koristite dezinfekciona sredstva da očistite kancelarijsku opremu, ručke na vratima itd.
6. Obratite pažnju na higijenu ruku. Različita mesta treba da budu opremljena slavinama za pranje ruku, tečnošću za pranje ruku.
7. Ako neko ima temperaturu, umor, suvi kašalj i stezanje u grudima, ne treba da ide na posao i treba da blagovremeno traži lečenje u skladu sa situacijom.

Da li moram da nosim masku da bih prisustvovao sastanku?

- Preporučuje se nošenje maske u svakom trenutku..
- Držite se umerene udaljenost od sagovornika.
- Preporučuje se postojanje prozora za ventilaciju..
- Smanjite broj centralizovanih sastanaka.
- Kontroišite vreme sastanaka.

O vežbanju

Kako se zaštititi tokom vežbanja napolju?

Tokom epidemije, pokušajte da izbegavate ljude u skućenom prostoru, uključujući teretanu.

Prilikom aktivnosti na otvorenom, izbegavajte mesta gde ima gužve.

Vežbe poput aerobika, joge itd. se mogu prilagoditi i za izvođenje kod kuće.