

PREPORUKE MEDICINSKOG FAKULTETA ZA SMANJENJE RIZIKA OD INFEKCIJE TEŠKIM AKUTNIM RESPIRATORNIM SINDROMOM KORONA VIRUS 2 (SARS-CoV-2) I DRUGIH RESPIRATORNIH INFEKCIJA STUDENTIMA I UPOSLENICIMA UNIVERZITETA U SARAJEVU

Koronavirus oboljenje (*Coronavirus disease COVID-19*) je respiratorno oboljenje koje uzrokuje teški akutni respiratorni sindrom korona virus 2 (**SARS-CoV-2**), prvi put identificiran tokom istraživanja epidemije u Wuhanu, Kina.

Glavni simptomi: povišena tjelesna temperatura, kašalj, otežano disanje (kratak dah), bolovi u mišićima i umor kod blaže kliničke slike, a kod razvijenog težeg oblika kliničke slike simptomi teške upale pluća, teškog akutnog respiratornog sindroma, sepsa, septični šok koji vodi u smrtni ishod.

Kako se virus prenosi?

- Bliskim kontaktom sa osobe na osobu na udaljenosti do 2 metra
- Kapljičnim putem koje izbacuje oboljela osoba tokom kihanja i kašljanja. Kapljice mogu ostati u ustima i nosu i nakon toga se inhalirati u pluća.
- Ako dodirujete kontaminirane površine, a nakon toga bez pranja ruku dodirujete oči, usta i nos (ovo nije glavni način prenosa, ali se možete zaraziti na ovaj način).

Trenutno **nema vakcine** za prevenciju COVID-19. Terapija je **simptomatska!**

Najbolji način prevencije infekcije *teškim akutnim respiratornim sindromom korona virus 2 (SARS-CoV-2)*, kao i drugih respiratornih infekcija je **izbjegavanje izloženosti respiratornim virusima.**

Da bi **smanjili rizik od infekcije SARS-CoV-2** potrebno je da svakodnevno primjenjujete slijedeće mjere:

1. Prati ruke sa sapunom i vodom najmanje 20 sekundi. Ako sapun i voda **nisu dostupni**, koristite dezinficijense bazirane na alkoholu, koji sadrže najmanje 60% alkohola, a ne više od 70%. (Na ulazu u fakultet, ispred amfiteatara i sala za izvođenje praktičnih vježbi se nalaze dezinficijensi sa uputama za korištenje.)

Kada prati ruke?

- odmah nakon dolaska u prostore gdje se odvija nast, posebno, ako ste za dolazak na fakultet koristili sredstva javnog prevoza,
- prije i nakon predavanja i praktičnog dijela nastave,

- nakon kašljanja ili kihanja,
- nakon korištenja toaleta,
- prije i nakon jela,
- kada su vam ruke prljave,
- nakon kontakta sa bolesnom osobom.

2. Ako kašljete ili kišete, to uradite u unutrašnjost savijenog lakta ili u papirne maramice. Korištene maramice odmah odložite u korpu za smeće ili u posebnu kesu koju nosite sa sobom, a nakon toga operite ruke sapunom i vodom **ili** sa najmanje 60%, a ne više od 70% alkoholnim dezinficijensom za ruke. **Stalno** korištenje dezinficijenskih sredstava za ruke uništava prirodni zaštitni sloj kože i dovodi do olakšanog prohoda virusa kroz kožu u naš organizam.
3. Ako imate temperaturu, kašljete ili kišete, otežano dišete (kratkoća daha), bolove u mišićima, umor, ostanite kod kuće sve dok ne ozdravite. Putem telefona kontaktirajte dežurnog ljekara nadležnog Doma zdravlja. Također, putem e-maila obavijestite Katedre na kojima u periodu izostanka imate nastavu.
4. Izbjegavajte blizak kontakt sa osobama koje imaju simptome prehlade ili simptome slične gripi (kašlju, kišu, imaju povišenu temperaturu).
5. Izbjegavajte dodirivanje očiju, usta i nosa neopranim rukama.
6. Kada koristiti masku za lice? **Ne preporučuje** se korištenje maske ukoliko **nemate** simptome. Masku za lice trebaju koristiti samo osobe sa simptomima u cilju prevencije prenosa infekcije na druge. (Upotreba maske je ključna za zdravstvene radnike i osobe koje se brinu za oboljele bilo u zdravstvenim ustanovama ili kod kuće).
7. Higijeničari trebaju učestalo čistiti dodirivane objekte i površine s odgovarajućim dezinficijensima i prema posebno datim uputama.

Za sve dodatne informacije kontaktirajte epidemiologe sa Katedre za epidemiologiju i biostatistiku Medicinskog fakulteta Univerziteta u Sarajevu putem telefona 033 259 780 ili na e-mail: epidemiologija@mf.unsa.ba

IZVORI

1. Center for Disease Control and Prevention. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) [Online]. 2020 February 15 [Cited 2020 03 10]; Available: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention-treatment.html>
2. European Centre for Disease Prevention and Control. Q&A COVID-19. [Online] 2020 March 6 [Cited 2020 03 10]; Available: <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china/questions-answers>
3. World Health Organisation. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) technical guidance: Infection prevention and control [Online]. 2020 January [Cited 2020 02 24]; Available: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/infection-prevention-and-control>
4. European Centre for Disease Prevention and Control. Interim guidance for environmental cleaning in nonhealthcare facilities exposed to SARS-CoV-2. ECDC: Stockholm; 2020 [Online]. [Cited 2020 02 27]; Available: <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/all-reports-covid-19>