

COVID 19 ПРЕПОРУКЕ

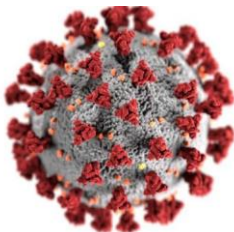


Caritas
Austria



ЧОВЕКОЉУБЉЕ
Добротворна фондација
Српске Православне Цркве

КАКО СЕ ЗАШТИТИТИ ОД ИНФЕКЦИЈЕ НОВИМ КОРОНАВИРУСОМ SARS-CoV-2 КОЈИ УЗРОКУЈЕ ЗАРАЗНУ БОЛЕСТ COVID-19



- Респираторни вируси попут новог коронавируса SARS-CoV-2 који узрокује заразну болест COVID-19 шире се када слуз или капљице које садрже вирус уђу у тело кроз очи, нос или грло.
- Према тренутним доказима, вирус SARS-CoV-2 се углавном преноси путем респираторних капљица (када су честице капљица у пречнику $> 5-10 \mu\text{m}$) и индиректним контактом преко површина.
- Пренос капљичним путем настаје када је особа у блиском контакту (унутар једног метра) са неким ко има респираторне симптоме (нпр. кашаљ или кијање), па је стога у ризику да су његове/њене слузнице (уста и нос) или коњунктиве (очи) изложене потенцијално заразним респираторним капљицама.
- Пренос се може догодити и преко површина у непосредном окружењу око заражене особе. Стога се пренос вируса изазивача COVID-19 може догодити директним контактом са зараженим особама и индиректним контактом са површинама у непосредном окружењу или са предметима који долазе у контакт са зараженом особом.
- Свако може бити носилац новог корона вируса SARS-CoV-2 и без видљивих симптома инфекције и може пренети вирус на друге особе са којима се налази у друштву. Када се неко инфицира, болест се не испољава одмах, већ након два или више дана (до 14 дана), односно након протока периода инкубације (период од уласка вируса у организам до појаве симптома и/или знакова болести).
- Дан или два пре испољавања симптома особа је заразна (на крају периода инкубације), односно вирус се налази на слузокожи уста и носа и са капљицама се шири у околину. Уобичајено, највећа заразност је баш оног дана када се болест испољи, односно када се појаве прве тегобе.
- Код гласног говора, певања, викања, количина капљица која из наших уста излази у околину се знатно повећава.

Препоруке за боравак у затвореним просторима



У циљу заштите сопственог и здравља других особа потребно је спроводити следеће:

- У затвореном простору у коме се налази више особа, треба боравити што је краће могуће (ово се не односи на запослене!)
- За време боравка у затвореном простору између окупљених лица мора постојати растојање од најмање 2 метра, односно на свака 4 m² може бити присутно једно лице са истакнутим јасним обавештењем о одржавању физичке дистанце.
- На уласку у затворени простор поставити дезобаријеру (отирач натопљен дезинфекционим средством на бази хлора у складу са упутством произвођача).
- У затвореним просторима мора бити доступан диспензер, пожељно бесконтактни, са средством за дезинфекцију руку на бази 70% алкохола и јасно истакнуто обавештење о обавези дезинфекције руку.
- Обавезно је ношење маске све време током боравка у затвореном простору са више особа, и то тако да маска покрива нос, уста и браду. Употреба маске не искључује потребу одржавања физичке дистанце од најмање 2 метра, односно тако да буде једно лице на 4 m² и потребу одржавања опште хигијене.
- Редовно проветравати просторије природним путем (отварањем прозора), када год је то могуће. Централизоване вентилационе системе или клима уређаје користити у таквом режиму рада да се ваздух измењује само свежим спољним ваздухом, без рецикулације ваздуха. За рад система за вештачку вентилацију морају се консултовати компаније/сервиси за њихову уградњу и одржавање. Замена филтера и/или уградња посебних филтера на уређајима вештачке вентилације, одређивање учесталости замене филтера и сагледавање потреба за уградњу посебних, обавља се у консултацији и уз сагласност компанија које су одговорне за њихову уградњу и одржавање.
- Ако се затворени простор користи за одржавање састанака, после састанка обезбедити довољно дугу паузу током које се простор може очистити и дезинфиковати средством на бази хлора у складу са упутством произвођача или средством на бази 70% алкохола, а потом и проветрити најмање пола сата након чишћења.
- Површине које се често додирују рукама пребрисати дезинфекционим средством на бази 70% алкохола (радне столове, тастатуре компјутера, компјутерски миш, телефон, кваке, прекидачи и др.).

- Воду и сокове током састанка служити у оригиналној амбалажи. Избегавати служење хране.
- Пре напуштања затвореног простора треба дезинфиковати руке, уклонити и одложити маску на обележеним местима за хигијенско одлагање употребљених маски и поново дезинфиковати руке.
- Отпад треба одлагати у кесе у канти са педалом за ножно отварање или у кесе у отвореним кантама како би се избегло додиривање поклопца канте.
- Кесе са отпадом завезати пре бацања у контејнер и даље третирати у складу са процедуром за управљање отпадом, уз прописане мере заштите.

Напомена: Препоруке су подложне изменама у зависности од промене епидемиолошке ситуације.

Коришћење маски

Потребно је да се маска правилно користи како би имала заштитну улогу. Употреба маске не искључује потребу одржавања физичке дистанце од најмање два метра, односно тако да буде једно лице на 4 m² и потребу одржавања опште хигијене.

Памучне маске за лице се креирају и шију од памучних материјала гушћег ткања који су доступни на тржишту. Шију се од двослојних или вишеслојних материјала и носе се при свакодневним животним активностима.

Маска има заштитну улогу ако се:

- користити за личну употребу и не дели са другом особом,
- пре и након стављања маске оперу руке сапуном и водом у трајању од најмање 20 секунди или дезинфикују средством на бази 70% алкохола,
- користи тако да маска прекрива уста, нос и браду и чврсто пријања уз лице,
- не додирује спољашњу површину маске која је потенцијално контаминирана вирусима и маска не спушта испод бране приликом говора, конзумације напитака и хране,
- скида када се овлажи и не користи поново након скидања већ се мења новом сувом маском,
- маска након скидања одлаже у посебно за њу намењену врећицу и по доласку кући опере,
- пере у машини за прање веша употребом стандардних детерџената користећи програм прања на температури од најмање 60 °C или ручно на вишим температурама, а након тога испегла стандардном пеглом подешеном на температуру већу од 60 °C.

Медицинске маске (хируршке маске) првенствено се користе за заштиту других особа од излагања потенцијално заразним капљицама особе која носи маску. Намењене су за једнократну примену и углавном у медицинске сврхе.

Филтрирајуће маске (FFP2 и FFP3) користе се као лична заштитна опрема (ЛЗО) и намењене су заштити од честица, капљица и аеросола насталог при раду у здравственим установама. Намењене су за једнократну примену и искључиво у медицинске сврхе, у ситуацијама када се током пружања медицинске помоћи долази у директан контакт са

зараженом особом јер блокирају удисање великих количина аеросола у зависности од јачине филтрације (95% и више, односно 98% и више).

Маску обавезно носе и особе које су преболеле COVID-19 и особе које су вакцинисане едном или обе дозе вакцине!

Особе које су преболеле COVID-19 треба да носе маску да би заштитиле друге особе, а секундарно да би заштитиле себе од других вирусних и бактеријских инфекција дисајног система. Обавеза ношења маске не односи се на поједине особе које због здравственог стања и других оправданих разлога (нпр. мала деца) не могу носити маску или могу носити маску само уз одређена ограничења.

Уколико боравите на отвореном простору, а у близини нема других људи, или сте сами у возилу, употреба маске нема другу сврху осим да вас спречи да додирујете своје лице!

Табела 1. Врста маске, њихова својства и намена

Врста маске	Памучна маска за лице	Медицинска маска	Филтрирајућа маска
Опис	маска домаће и кућне израде; помоћна маска за лице	хируршка маска	FFP2/FFP3 маске или N95/ N99 и N100
Намена	лична заштита становништва на јавним местима	заштита других	заштита на раду у здравственим установама (ЈЗО)
Медицински производ, односно део личне заштитне опреме (ЈЗО)	не	да	да
Тестиран са сертификатом/лиценцом	не	да, Европски стандард EN 14683:2019-6 Сертификат CE1	да, Европски стандард EN 149:2001-10 Сертификат CE1
Заштитна улога	<ul style="list-style-type: none"> • ношењем се може успорити пренос капљица из респираторног тракта током говора, кашља, кијања. • маска подиже свест о потреби за физичким дистанцирањем од најмање 2 метра. • маска се мења када се овлажи. 	<ul style="list-style-type: none"> • заштита других од капљица из респираторног тракта које ослобађа особа која носи маску. • маска се мења на 2 сата, а уколико се овлажи и чешће. 	<ul style="list-style-type: none"> • заштита особе која носи маску од аеросола у здравственим установама. • маска се мења на 4–6 сати.

Извор: Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“

Како правилно користити маску

1

Пре него што ставите маску, оперите руке средством за суво прање руку на бази алкохола или сапуном и водом



2

Прекријте уста и нос маском и уверите се да нема празнине између лица и маске



3

Избегавајте да додирујете маску док је користите; Уколико то ипак учините, оперите руке средством за суво прање руку или сапуном и водом



4

Скидање маске: скините маску са задње стране (немојте додиривати предњи део маске); одмах баците маску у најближу канту за смеће; оперите руке средством за суво прање руку на бази алкохола или сапуном и водом



5

Замените маску новом чим оперете руке, и немојте поново користити маске за једнократну употребу



За више информација посетите www.covid19.rs

Све што требате знати о прању руку ради заштите од коронавируса



Прање руку може заштитити Вас и оне које волите!

Респираторни вируси попут коронавируса који узрокују заразну болест COVID-19 шире се када слуз или капљице које садрже вирус уђу у тело кроз очи, нос или грло. То се углавном дешава путем руку. Руке су један од најчешћих начина ширења вируса с особе на особу.

За време глобалне пандемије заразне болести COVID-19 један од најјефтинијих, најлакших и најважнијих начина спречавања ширења вируса је често прање руку водом и сапуном.

Овде је све што требате знати о правилном прању руку.

1. Како правилно опрати руке?

Брзо прање и испирање није довољно за уклањање свих трагова вируса с руку.

У наставку су кораци за делотворно прање руку:

1. корак: наклоните руке текућом водом,
2. корак: нанесите довољно сапуна да прекријете мокре руке,
3. корак: протрљајте све површине руку – укључујући надлактице, просторе између прстију и испод ноктију – најмање 20 секунди,
4. корак: темељно исперите руке текућом водом,
5. корак: осушите руке чистом крпом или папирнатим убрусом.

2. Колико дуго треба прати руке?

Руке треба прати најмање 20-30 секунди.

Исто вреди за дезинфицијенс: користите дезинфицијенс који садржи најмање 70% алкохола и утрљајте га у дланове најмање 20 секунди како бисте их потпуно прекирили.

3. Када треба прати руке?

За спречавање заразне болести COVID-19 треба прати руке:

- након дувања носа, кашљања или кијања,
- након боравка у јавним просторима, укључујући јавни превоз, продавнице и верске објекте,
- након дирања површина изван куће, укључујући новац,
- пре, током и након пружања помоћи болесној особи,
- пре и после јела.

Уопштено, увек треба прати руке:

- након коришћења тоалета,
- пре и после јела,
- након бацања смећа,
- након дирања животиња и кућних љубимаца,
- након мењања дечијих пелена или помагања детету или другој особи да користи тоалет,
- када су руке видљиво прљаве.

4. Треба ли прати руке топлом водом?

Не. Температура воде је небитна код прања руку. Хладна вода и топла вода су једнако делотворне у сузбијању вируса и клица– али само ако користите сапун!

5. Треба ли сушити руке убрусом?

Клице се лакше шире путем мокре коже. Зато је темељно сушење руку важан корак. Папирнати убруси или чисте памучне крпе најбоље уклањају микробе без њиховог ширења на друге површине.

6. Шта је боље: прање руку или коришћење дезинфицијенса?

Када се правилно спроводе, прање руку сапуном и водом те коришћење дезинфицијенса су врло делотворни начини сузбијања већине микроба. Дезинфицијенс је често практичнији када нисте код куће, но он може бити скуп или недоступан у хитним ситуацијама. Осим тога дезинфицијенс на бази алкохола убија коронавирус, но не убија све врсте бактерија и вируса. На пример, он је релативно неделотворан против нововируса и ротавируса.

7. Што ако немам сапун?

Хлорисана вода или дезинфицијенс који садржи најмање 70% алкохола најбоље су алтернативе ако немате сапун и текућу воду. Ако вам нису доступни, вода са сапуном или пепео могу помоћи у уклањању бактерија, иако мање делотворно. Ако се користе ове методе, важно је опрати руке чим се добије приступ санитарном чвору и у међувремену избегавати контакт с људима и површинама.

8. Како још могу спречити ширење коронавируса?

- Правилним понашањем код кијања и кашљања: покријте уста и нос лактом или марамicom код кашљања или кијања, одмах баците искоришћену марамичу и оперите руке,
- Избегавајте додиривање лица (уста, нос, очи),
- Држите размак: избегавајте руковање, грљење и пољупце, дељење хране, прибора, шоља и убруса,
- Избегавајте блиски контакт с особама које имају симптоме прехладе или грипа,
- Одмах потражите лекарску помоћ ако имате повишену температуру, кашљете или отежано дишете, као и ако имате изненадни губитак или поремећај чула мириса и/или укуса,
- Чистите површине које су могле бити у контакту с вирусом и уопштено чешће перите површине (посебно на јавним местима).

Извор: UNICEF. Everything you need to know about washing your hands to protect against coronavirus (COVID19). Washing your hands can protect you and your loved ones.

<https://www.unicef.org/coronavirus/everything-you-need-know-about-washing-your-hands-protect-against-coronavirus-covid-19>

Препоруке током превоза особа у путничком возилу



- Ако се путничком возилу или комбију вози више од једне особе неопходно је да возач и сви путници током вожње носе све време заштитну маску на прописан начин.
- Пре уласка у возило сви путници би требало да дезинфикују руке препаратом на бази 70% алкохола.
- Суздржавати се од кијања, рукама не додиривати лице, не конзумирати храну.
- Уколико постоје услови, препорука је да у возилу поред возача буде минималан број путника, тако да се омогући максимална физичка дистанца од најмање једног метра (то значи да путник треба да седи позади дијагонално од возача). Уколико се вози више особа у возилу за 5 и више путника оптимално је да размак између путника у возилу буде једно празно седиште и да седе у распореду цик-цак.

- Пре уласка у возилу треба га проветрити на природан начин у трајању од минимум 15 минута.
- Током војње је пожељно користити природну вентилацију, а у случају коришћења климе за хлађење или загревање ваздуха током војње проверити да ли је систем исправан. Вентилација возила треба да буде у режиму рада без рецикулације како би се подстицала промена ваздуха која смањује концентрацију потенцијално заразних честица. Обавезно омогућити повремену природну циркулацију ваздуха.
- Редовно одржавати хигијену унутрашњости возила и то механичким чишћењем и прањем водом и одговарајућим средствима (детергентом), као и честим пребрисавањем свих површина које се често додирују (волан, мењач, ручну кочницу, кваке на вратима, ручке на прозорима, радио/контролну таблу, прекидачи, сигуросни појас и др.) препаратом на бази 70% алкохола.
- Најбоље решење за дезинфекцију унутрашњих компоненти је употреба микрофибер крпе са изопропилним алкохолом. Према организацији Удружења потрошача, средства која се користе у домаћинству могу помоћи у дезинфекцији возила. Раствор са најмање 70% алкохола је ефикасан против вируса, а изопропил алкохол неће штетити главним површинама у аутомобилу. Може се користити алкохол за брисање седишта, пресвлака и других меких површина, али треба обратити пажњу да не дође до упијања. Прекомерно чишћење може довести до уклањања боје материјала.
- Водоник пероксид и амонијум могу проузроковати штету и зато их треба избегавати приликом дезинфекције!

Чишћење и дезинфекција простора у коме нису боравиле особе оболеле од COVID-19

Чишћење не уништава микроорганизме, али их одстрањује, смањује њихов број и смањује ризик од ширења инфекције.

Дезинфекција се односи на употребу хемикалија које уништавају микроорганизме на површинама. Овај процес не мора нужно да очисти прљаве површине, али може да уништи микроорганизме, што након чишћења додатно може да смањи ризик од ширења инфекције.

Смернице за чишћење:

- Пре почетка чишћења ставити маску, рукавице и обући униформу. Избегавати додиривање лица и очију током чишћења.
- Чишћење прво обавити прањем водом и уз употребу стандардних детерџената, а након тога обавити дезинфекцију.
- Посебну пажњу обратити на чишћење тоалета, укључујући WC шкољку и све површине у тоалету.

- Редовно треба прати врата, уређаје, намештај, кухињске елементе.
- Више пута дневно треба чистити кваке на вратима, ручке на прозорима, славине у тоалетима и кухињама, ручке на водокотлићима, даљинске управљаче, мобилне телефоне, прекидаче за струју и звона на вратима.
- Тканине уклонити и опрати у машини за прање веша употребом стандардних детерџената, користећи програм прања на температури од најмање 60°C. На исти начин се перу и крпе које се користе за чишћење.
- Рукавице и маску који су коришћени током чишћења одложити у кесу која се мора завезати пре одлагања у контејнер, а потом опрати руке сапуном и водом у трајању од најмање 20 секунди или употребом средстава за дезинфиковање руку на бази 70% алкохола.
- Одмах након чишћења пресвући одећу (униформу) која је коришћена током чишћења и након тога је опрати употребом стандардних детерџената, користећи програм прања на температури од најмање 60°C.
- Након чишћења простор проветравати најмање 30 минута (отворити прозоре и врата и обезбедити континуирани проток ваздуха).
- Приликом коришћења средстава за чишћење важно је придржавати се упутства за употребу од стране произвођача (намена, концентрација и сл.)!
- Избегавати контакт средстава за чишћење са очима и кожом и држати их даље од деце.
- Не мешати различита средства за чишћење, а за дезинфекцију контаминираних површина или материјала избегавати употребу распршивача, проучити контактну време и оставити да средство делује према упутству произвођача.

Напомена: Препоруке су подложне изменама у зависности од промене епидемиолошке ситуације.

Извор: Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“

СМЕРНИЦЕ ЗА РАД СА КОРИСНИЦИМА НА ОТВОРЕНОМ ПРОСТОРУ (ПОДЕЛА ХУМАНИТАРНЕ ПОМОЋИ) У УСЛОВИМА ЕПИДЕМИЈЕ ЗАРАЗНЕ БОЛЕСТИ COVID-19

У неповољној епидемиолошкој ситуацији узрокованој заразном болести новим корона вирусом SARS-CoV-2 значајно је наставити континуиран рад са корисницима услуга уз поштовање противепидемијских мера.

Рад са корисницима услуга може се остварити или путем теле видео позива или одласком на терен, односно директним контактом са корисником.

Теле видео позив уместо посете применљив је у неповољној епидемиолошкој ситуацији када није могуће да се реализује посета због сумње или позитивног теста на COVID – 19 код корисника или чланова породице, као и у ситуацијама када је потребно смањити директне контакте.

У случају да се теле видео посета уводи због епидемиолошке ситуације треба узети у обзир следеће:

а) Да ли пружалац услуга и корисник имају услова да реализују квалитетан теле-видео позив. Уколико пружалац услуга или корисник немају те услове, треба реализовати директну посету уз коришћење заштитне опреме. Посета кориснику услуга може да се одложи на неколико дана док се не стекну оптимални услови.

б) Један од критеријума који треба узети у обзир при одлучивању је да ли корисник услуга жели посету или теле-видео саветовање. Уколико не жели посету из епидемиолошких разлога – треба организовати теле-видео позив.

Уколико се заједнички постигне договор за посету кориснику, пре реализације посете, пружалац услуга мора да провери постојање ризика од COVID-19 код појединца и/или чланова његове породице. Корисника услуга контактирати непосредно пред одлазак на терен, у периоду не дужем од 24 часа и проверити следеће:

1. Корисник услуга и/или чланови породице имају повишену телесну температуру (изнад 37° C).
2. Корисник услуга и/или чланови породице имају неки други симптом респираторне инфекције (кашаљ, краткоћу даха и отежано дисање).
3. Корисник услуга и/или чланови породице имају губитак чула мириса и укуса, болове у мишићима, умор, главобољу, учестале столице и др.
4. Корисник услуга и/или чланови породице су у последњих 14 дана били у контакту са неким ко је оболео од COVID-19 или има позитиван налаз теста на инфекцију узроковану SARS –CoV- 2.

За добијање наведених информација може се користити Упитник за процену ризика, односно пружалац услуга ће путем телефона брзо и ефикасно добити потребне информације, податке да ли је корисник или чланови његове породице под сумњом или су позитивни на COVID-19. Циљ упитника за процену ризика од COVID-19 за реализацију посете је брза идентификација корисника и/или чланова њихових породица који су суспектни на COVID –19.

Упитник за процену ризика (посета кориснику услуга током епидемије COVID –19)

1. Да ли имате повишену температуру (изнад 37 C°)?

а) ДА б) НЕ

2. Да ли неко од чланова породице има повишену температуру (изнад 37 C°)?

а) ДА б) НЕ

3. Да ли имате неки други симптом инфекције дисајних путева (кашаљ, краткоћу даха и отежано дисање)?

а) ДА б) НЕ

4. Да ли неко од чланова породице има неки други симптом инфекције дијаних путева?

а) ДА б) НЕ

7. Да ли имате губитак чула мириса и/или укуса, болове у мишићима, умор?

а) ДА б) НЕ

8. Да ли неко од чланова породице има губитак чула мириса и/или укуса, болове у мишићима, умор?

а) ДА б) НЕ

9. Да ли сте у последњих 14 дана били у контакту са неким ко је позитиван на инфекцију узроковану SARS –CoV- 2, односно оболео од COVID -19 ?

а) ДА б) НЕ

10. Да ли је неко од чланова породице био у контакту у последњих 14 дана ко је позитиван на инфекцију узроковану SARS –CoV- 2, односно оболео од COVID -19 ?

а) ДА б) НЕ

На основу добијених података и испуњених критеријума, посета се или реализује или се корисник само контактира путем теле видео позива.

Уколико пружалац услуга и/или корисник услуга немају услове за реализацију квалитетног теле видео позива, и уколико је на основу упитника процењено да се теренска посета може обавити, треба реализовати директну посету уз коришћење заштитне опреме. Заштитна опрема подразумева заштитну маску одређеног степена заштите која се носи препоручени временски период и на правилан начин (заштитна маска покрива нос, уста и део браде уз одговарајуће пријањање). Заштитна маска се мења после два сата ношења, или и раније уколико је овлажена. Такође је неопходно поштовати физичку дистанцу (уколико је изводљиво) од најмање 2 метра удаљености између корисника и пружаоца услуга. Приликом одласка на терен неопходно је понети довољно потрошног материјала (хемијске оловке, дезинфекциона средства на бази 70% алкохола) како би и корисник услуга и пружалац услуга смањили могућност преноса инфекције.

Пружалац услуга непосредно пре поласка на терен позива корисника и договара се око термина посете уз захтев:

- да чланови породице имају хируршке маске на лицу током посете (ако немају сви маску, неопходно је да маску носи корисник у оним ситуацијама када није могуће одржати физичку дистанцу) и
- да на улазна врата поставе крпу натопљену дезинфекционим средством (20 мл Доместоса или препарата на бази хлора и 980 мл воде) која служи за дезинфекцију обуће.

Пружалац услуга током телефонског разговора утврђује ко ће бити присутан током посете, да ли су укућани били у контакту са неким ко је оболео од COVID-19 и да ли неко од укућана има повишену телесну температуру.

Пружалац услуга у посети од личне заштитне опреме користи заштитну маску.

По завршетку посете руке се дезинфикују средством на бази 70% алкохола.

Са корисником услуга се договара термин наредне посете и оставља се могућност и онлине консултација. Према процени пружалца услуга, а на основу критеријума планирају се наредне посете. Уколико постоји потреба, пружалац услуга најављује термин следеће посете и предлаже могућност теле видео позива.

Материјал припремиле:

Прим. др Данијела Симић, спец. епидемиологије

Прим мр сц мед. др Виолета Ракић, спец. епидемиологије

