

ПРЕПОРУКЕ ЗА СПРЕЧАВАЊЕ ШИРЕЊА КОРОНА ВИРУСА

Драги ученици,

Ради спречавања ширења епидемије, као и погрешних информација које изазивају панику, износимо неколико важних чињеница и препорука, на основу Обавештења о поступцима за ширење корона вируса и информисању ученика Института за јавно здравље Војводине.

Шта је корона вирус?

Корона вирус (Ковид-19) је болест дисајних органа која се шири са особе на особу путем капљица које се избацују приликом кијања и кашљања. Већина људи која је заражена овим вирусом има благу болест, попут других „зимских“ инфекција (повишена температура, кијавица, бол у ждрелу и сл.). Само код неких људи развијају се озбиљније форме болести праћене упалом плућа, отежаним дисањем и високом температуром. У најтежим случајевима може доћи до шока, акутног респираторног синдрома и смртног исхода.

Ко је подложен корона вирусу?

Од корона вируса могу оболети сви, без обзира на узраст. Тежи облици болести до сада су углавном имале старије особе (преко 65 година), особе са хроничним болестима и ослабљеним имунитетом. Нема доказа да су деца подложнија овом вирусу. Пријављене инфекције су знатно ређе код деце него код одраслих, а оболела деца имала су благе симптоме. Нешто већи ризик имају деца са ослабљеним имунитетом и хроничним болестима.

Колико траје инкубација?

Инкубација болести (време од уношења вируса у организам до појаве симптома) траје од 2 до 14 дана (у просеку 5 дана).

Како се преноси корона вирус?

Вирус се преноси са човека на човека капљичним путем, односно удисањем капљица које је заражени избацио приликом кијања и кашљања. Испитују се и други могући начини преношења болести. Сматра се да је особа најзаразнија док има симптоме болести (кијање и кашљање).

Како да заштитите себе и друге?

1. Често и темељно перите руке водом и сапуном. Уколико вам то није доступно, истрљајте руке средством на бази алкохола. Тако ће се смањити број вируса на рукама.
2. Избегавајте руковање и грљење. Удаљите се најмање 1 метар од особе која кашље или кија.
3. Избегавајте додиривање очију, носа и уста. Тако ћете спречити улазак вируса у организам уколико га имате на рукама.
4. Ако имате симптоме попут температуре, кашља, отежаног дисања и сл. потражите помоћ лекара и избегавајте контакте са другим људима.
5. Практикујте здраве стилове живота. Проводите време на отвореном, проветравајте просторије, једите здраву храну. Слушајте савете лекара.