

Šta je korona virusna bolest 2019 (COVID-19)

1. COVID-19 je respiratorna bolest.
 - 1.1. COVID-19 uzrokuje novi virus nazvan SARS coronavirus-2.
 - 1.2. Mnogi slučajevi COVID-19 imaju blagu ili umjerenu bolest.
 - 1.3. U većini slučajeva nije potrebno posjetiti kliniku ili ostati u bolnici.
2. Većina ljudi s COVID-19 imaju blage simptome.
 - 2.1. Uobičajeni simptomi COVID-19 su temperatura, kašalj i otežano disanje.
 - 2.2. Neki pacijenti imaju bolove u mišićima, glavobolju, upalu grla ili proljev.
 - 2.3. Simptomi se obično pojave oko 5 dana nakon izloženja COVID-19.
 - 2.4. Neki pacijenti imaju upalu pluća, prestanak rada više organa i u nekim slučajevima smrt.
3. COVID-19 se širi s osobe na osobu.
 - 3.1. COVID-19 se širi među onima koji su u bliskom kontaktu (oko 1.83 metra) jedni s drugima.
 - 3.2. COVID-19 se širi kada zaražena osoba kašlje ili kihne.
 - 3.3. COVID-19 se također može širiti dodirrom površina ili stvari koji na sebi imaju virus, i zatim dodirivanjem usta, nosa ili očiju.
4. Svaka osoba koja dođe u kontakt s COVID-19 može se zaraziti.
 - 4.1. COVID-19 može svakoga, uključujući djecu napraviti bolesnim.
 - 4.2. Starije osobe (65 godina i stariji) i oni s određenim zdravstvenim stanjima (poput krvnih oboljenja; bolesti pluća, srca, bubrega i jetre; dijabetes; astma; oslabljeni imunološki sustav; neurološka stanja; gojaznost), i osobe koje su trudne imaju veći rizik za teške bolesti.
 - 4.3. Ljudi koji su nedavno putovali u gradove ili područje gdje se bolest širila, izloženi su većem riziku da se zaraze od COVID-19.
5. Svako može zaštititi sebe, svoju familiju i zajednicu od COVID-19
 - 5.1. Perite ruke sapunom i vodom najmanje 20 sekundi ili koristite sredstvo za čišćenje koje su sadrži najmanje 60% alkohola.
 - 5.2. Ostanite kod kuće kad ste bolesni.
 - 5.3. Pokrijte kašalj ili kihanje.
 - 5.4. Izbjegavajte dodirivati oči, nos i usta s nečistim rukama.
 - 5.5. Očistite i dezinficirajte često dotaknute stvari i površine.
6. Širenje COVID-19 može se zaustaviti.
 - 6.1. Održavati socijalno distanciranje; to je, držite se udaljenosti od oko 1.83 metra između sebe i drugih.
 - 6.2. Ako ste vi ili neko u vašoj kući bili u bliskom kontaktu sa slučajem COVID-19, ostanite kod kuće 14 dana.
 - 6.3. Ako imate simptome respiratorne bolesti, uključujući temperature, kašalj, bolove u mišićima, upalu grla i glavobolju, ostanite kod kuće najmanje 7 dana.

- 6.4. Ako imate simptome respiratorne bolesti, nosite masku za lice kad ste oko drugih ljudi odvojite se u drugoj sobi /kupaonici od ostalih ljudi u vašoj kuci (kućna izolacija) i nazovite svog doktora.
 - 6.5. Izbjegavajte dijeljenje osobnih predmeta u kući, poput posuđa, čaša, kašika, jela, ručnika ili posteljine.
 - 6.6. izbegavajte masovna okupljanja.
 - 6.7. Uzdržite se posjeta prijateljima, rođacima i komšijama.
7. Važno je ostati zdrav.
 - 7.1. Jedite zdravu, hranu i idite na šetnju vani - samo se držite pravila socijalnog distanciranja od oko 1.83 metra.
 - 7.2. Koristite tehnologiju (WhatsApp, Viber, Facetime, Facebook, SMS) da biste ostali povezani s voljenim osobama.
 - 7.3. Pronađite stvari koje možete učiniti za ublažavanje stresa, poput čitanja knjiga, kreativnih hobija ili fizičkih aktivnosti u zatvorenom prostoru, uključujući redovito rastezanje.
 - 7.4. Pomoću telefona ili tehnologije kontaktirajte familiju ili prijatelje ako vam je potrebna pomoć.