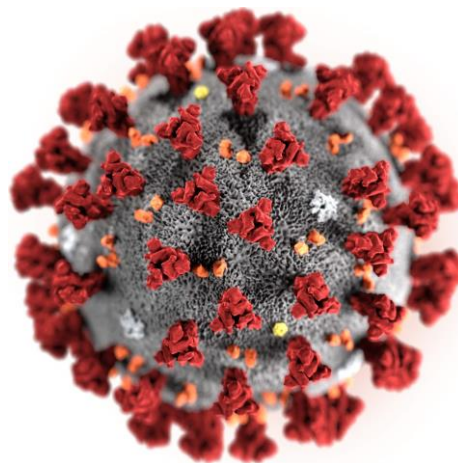


KORONAVIRUS

OSNOVNA ZNANJA I
PREVENTIVNE MJERE



Sadržaj

- Što su koronavirusi?
- Simptomi COVID-19.
- Najranjivije skupine ljudi.
 - Što je sa djecom?
 - Kako se virus prenosi?
- Postoji li lijek za COVID-19?
 - Gdje se mogu testirati?
 - Kako izbjeći zarazu?
- Stresne reakcije izazvane trenutnim događajima.
 - Ključne poruke.
 - Zapamtite!

ŠTO SU KORONAVIRUSI?

- Koronavirusi su virusi koji cirkuliraju među životinjama.
- Neki od njih mogu prijeći sa životinja na ljude.
- Kada prijeđu na ljude mogu izazvati simptome od obične prehlade do puno ozbiljnijih bolesti, kao što je slučaj sa koronavirusom koji je uzročnik Ozbiljnog akutnog respiratornog sindroma (SARS-CoV) i Bliskoistočnog respiratornog sindroma (MERS-CoV).

ŠTO SU KORONAVIRUSI?

NOVI KORONAVIRUS ZOVE SE SARS – CoV – 2
(Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2)

To je novi soj koronavirusa koji nije prije bio otkriven kod ljudi. Po prvi puta je zapažen u prosincu 2019.god. u gradu Wuhanu, provinciji Hubei u Kini.

**COVID-19 JE NAZIV BOLESTI UZROKOVANE
SARS – CoV – 2.**

Još uvijek postoje brojna neodgovorena pitanja povezana sa bolešću COVID-19.

ŠTO SU KORONAVIRUSI?

Vrlo je vjerojatno da je početni izvor životinjskog porijekla, jer su prvi slučajevi zapaženi kod ljudi koji su radili na tzv. mokrim tržnicama gdje su prisutne žive životinje.

Iako virus potječe od životinja on se sada širi sa osobe na osobu, relativno brzo i lako. Procjenjuje se da bi jedna oboljela osoba u prosjeku mogla zaraziti dvije ili tri osjetljive osobe.

SIMPTOMI COVID-19

NAJČEŠĆI SIMPTOMI COVID-19:

- Povišena tjelesna temperatura
- Suhi kašalj
- Otežano disanje (kratak dah)
- Bolovi u mišićima i umor

SIMPTOMI COVID-19

U NEKIM SLUČAJEVIMA MOGU SE POJAVITI I DRUGI SIMPTOMI:

- Proljev
- Bol u trbuhu (abdominalna bol)

SIMPTOMI COVID-19

SAMO U NAJOZBILJNIJIM SLUČAJEVIMA
INFEKCIJA MOŽE UZROKOVATI:

- Upalu pluća
- Ozbiljne teškoće u disanju
- Otkazivanje bubrega
- I u nekim slučajevima smrt

NAJBRANJIVIJE SKUPINE LJUDI SU:

- stariji od 60 godina
- osobe sa visokim krvnim tlakom
- osobe sa srčanim bolestima
- osobe sa kroničnim bolestima dišnog sustava
- osobe koje boluju od dijabetesa
- osobe oboljele od malignih bolesti
- osobe narušenog imuniteta
- trudnice (izdvojene kao mjera opreza)

ŠTO JE SA DJECOM?

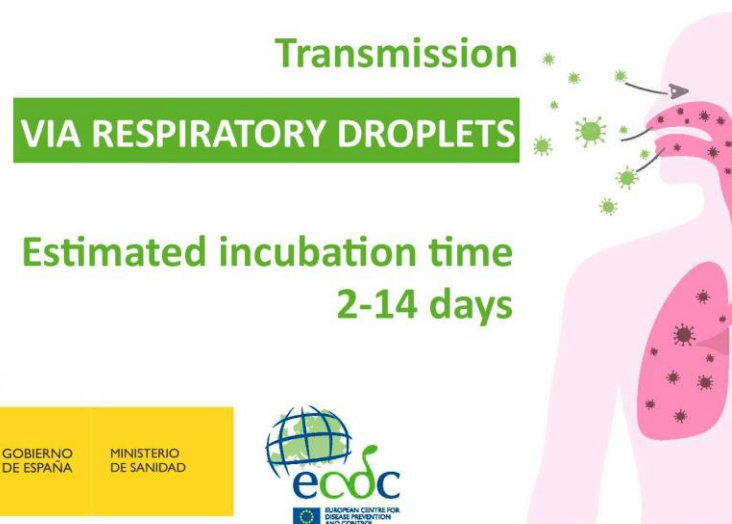
- Čini se da je bolest kod djece relativno rijetka i blaga.
- Velika studija iz Kine sugerira da je zabilježeno nešto više od 2% slučajeva mlađih od 18 godina.
- Manje od 3% oboljelih mlađih od 18 godina razvilo je teški oblik bolesti.

KAKO SE VIRUS PRENOSI?

- Virus se uglavnom prenosi prilikom bliskog kontakta sa oboljelom osobom kada kašlje ili kiše, kapljičnim putem.
- Kapljice se kihanjem ili kašljanjem mogu proširiti u krug od 1.5 metra do 2 metra, ne puno više.
- Indirektno se virus prenosi kontaminiranim (uprljanim) rukama izlučevinama oboljele osobe, jer virus može preživjeti nekoliko sati na površinama poput stolova i kvaka.

KAKO SE VIRUS PRENOSI?

- Prijenos virusa je moguć ako izlučevine oboljele osobe uđu u nos, usta ili oči druge osobe.
- **Vrijeme inkubacije** (vrijeme od zaraze virusom do izbijanja prvih simptoma) je **između 2 i 14 dana.**



POSTOJI LI LIJEK ZA COVID-19?

Ne postoji specifično liječenje za ovu bolest i ne postoji cjepivo.

Liječe se simptomi: povišena temperatura, kašalj, dehidracija i sl.

U ovom trenutku je važno da se svi ljudi pridržavaju preporučenih preventivnih mjera.



GDJE SE MOGU TESTIRATI?

- Ako ste razvili simptome bolesti COVID-19 ili ako sumnjate da ste bili u kontaktu s oboljelim osobom **OSTANITE KOD KUĆE I NE ODLAZITE OBITELJSKOM/OJ LIJEČNIKU/CI U ORDINACIJU NEGO NAZOVITE TELEFONOM.**
- Ukoliko Vaš liječnik smatra da se trebate testirati na SARS-CoV-2 uputit će Vas u daljnji postupak.

KAKO IZBJEĆI ZARAZU?

 HRVATSKI CRVENI KRIŽ

PRAVILNO PRANJE RUKU



- **Perite ruke često i temeljito** sapunom i vodom najmanje 30 sekundi.
- Ako vam sapun i voda nisu dostupni koristite dezinficijens koji sadrži najmanje 60% alkohola.
- Virus ulazi u tijelo kroz oči, nos i usta. Ne dirajte lice neopranim rukama.

KAKO IZBJEĆI ZARAZU?

- ***Zašto moramo prati ruke što češće?***

Pranje ruku sapunom i vodom ili dezinficijensima uklonit će virus ako je na vašim rukama.



KAKO IZBJEĆI ZARAZU?

- ***Zašto se ne bi trebali rukovati?***

Rukovanje se smatra bliskim kontaktom.

Preporuka je da se ljudi što manje rukuju, jer se time smanjuje rizik potencijalnog prijenosa bolesti.



KAKO IZBJEĆI ZARAZU?

- ***Usvojite mjere respiratorne higijene.***

Kada kašljete ili kišete pokrijte usta i nos unutarnjim dijelom podlaktice ili maramicom.

Maramicu odmah odložite u otpad.

Odmah operite ruke sapunom i vodom ili ih dezinficirajte sredstvom na bazi alkohola.

KAKO IZBJEĆI ZARAZU?

- ***Zašto prekriti usta i nos kod kihanja ili kašljanja?***

Opisanim postupkom spriječit će te širenje virusa i bakterija zračnim putem.

NE KAŠLJITE I NE KIŠITE U RUKU JER NA TAJ NAČIN MOŽETE ONEČISTITI PREDMETE ILI OSOBE KOJE NAKON TOGA DODIRNETE.



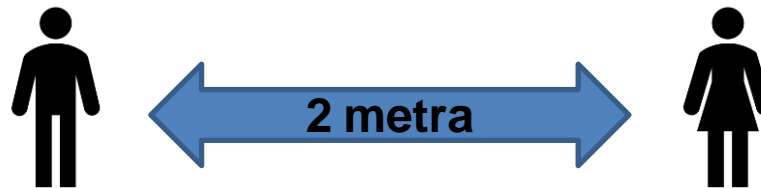
KAKO IZBJEĆI ZARAZU?

- ***Držite razmak od najmanje 2 metra!***

Pogotovo od osoba koje kašlju, kišu ili imaju povišenu temperaturu.

- ***Zašto?***

Kada bolesna osoba kihne ili se nakašlje raspršuje sitne kapljice koje druga osoba može udahnuti ukoliko se nalazi preblizu.



KAKO IZBJEĆI ZARAZU?

- ***Izbjegavajte dodirivanje očiju, nosa ili usta.***

Rukama dodirujete površine kao što su: kvake, bankomati i sl. koje mogu biti onečišćene (kontaminirane).

Ukoliko dodirujete rukama oči, nos ili usta virus možete prenijeti sa onečišćene površine na sebe.



KAKO IZBJEĆI ZARAZU?

- ***Dezinficirajte i provjetravajte prostor u kojem boravite.***

NE ZNAMO koliko dugo virus može preživjeti na površinama, ali ZNAMO da ga mogu ubiti jednostavna dezinfekcijska sredstva.

Čestim provjetravanjem prostorija smanjujemo mogućnost koncentracije virusa u prostoru u kojem boravimo.

KAKO IZBJEĆI ZARAZU?

COVID-19: načini na koje možete doprinijeti zaštiti sebe i svojih najbližih



Često i pravilno perite ruke te izbjegavajte dodirivanje lica. Kada niste u prilici oprati ruke, koristite dezinfekcijska sredstva.



Izbjegavajte rukovanja i bliski kontakt. Osmislite nove načine pozdravljanja bližnjih.



Prilikom kašljanja i kihanja koristite papirnati rupčić ili unutarnju stranu lakta.



Ostanite kod kuće ako kašljete i/ili imate povišenu temperaturu te se javite svome liječniku.



2 metra

Nastojite održavati udaljenost od dva metra u zatvorenim prostorima i izbjegavajte okupljanja veća od **pet osoba**.



Ne znamo koliko dugo virus može preživjeti na površinama, ali znamo da ga mogu ubiti **jednostavna dezinfekcijska sredstva**. Dezinficirajte prostor u kojem boravite!



Kada koristite javni prijevoz ili se nalazite među većim brojem ljudi, **nosite zaštitne maske**.

STRESNE REAKCIJE IZAZVANE TRENUTNIM DOGAĐAJIMA

- ***Što je stres?***

Emocionalne i fizičke reakcije na određene događaje koje ne možemo ili mislimo da ne možemo kontrolirati, a prati ih subjektivan osjećaj preopterećenosti (imamo osjećaj da više ne možemo izdržati).



STRESNE REAKCIJE IZAZVANE TRENUTNIM DOGAĐAJIMA

- Veliki strah od: virusa, simptoma bolesti, smrti, razdvajanja od obitelji, gubitka osnovnih uvjeta za život, gubitka posla, za obitelj....
- Strah od stigmatizacije ako obolimo ili ako oboli nama bliska osoba (član obitelji, prijatelji, partner...).
- Osjećaj bespomoćnosti, dosade, usamljenosti i depresije.

KLJUČNE PORUKE

- U kriznim situacijama **normalno** je osjećati strah, tugu, nervozu, zbunjenost, rastresenost...
- Razgovarajte o svojim osjećajima sa osobama u koje imate povjerenja.
- Ako vam je potrebno potražite pomoć stručnjaka koji će vam pomoći i savjetovati vas.

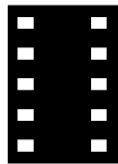
KLJUČNE PORUKE

- Ne vjerujte svemu što čujete i pročitate o virusu – ne oslanjajte se na glasine.
- Razmislite prije nego nešto objavite na društvenim mrežama - ne objavljujte neprovjerene informacije.
- Potražite službene izvore informacija organizacija poput WHO, Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, Stožera civilne zaštite RH, Vlade RH i Hrvatskog Crvenog križa.

KLJUČNE PORUKE

- Izbjegavajte neprestano gledanje i čitanje vijesti.
 - Tijekom dana odredite vrijeme kada će te se informirati (npr. 2 puta dnevno).
- Na ovaj način ublažavate stres i osjećaj neprestane zabrinutosti.

KLJUČNE PORUKE



- Razmislite i primijenite sva znanja, vještine i sposobnosti koje su vam u prošlosti koristile u nepovoljnim situacijama.



KLJUČNE PORUKE

Ne zaboravite ŽIVJETI ZDRAVO!

- Redovito i pravilno se hranite.
- Konzumirajte dovoljno vode.
- Budite tjelesno aktivni.
- Odmarajte se.
- Koristite tehnike opuštanja.
- Ograničite vrijeme provedeno pred ekranom.
- Razgovarajte sa bliskim osobama.



ZAPAMTITE

Manje kontakata sa drugim osobama znači zaštitu vašeg zdravlja i zdravlja drugih: majka, očeva, djedova, baka, djece, prijatelja...

Pridržavajte se preporučenih mjera i naputaka Stožera civilne zaštite Republike Hrvatske zbog vaše sigurnosti i zdravlja te zdravlja i sigurnosti drugih.

#Budimo odgovorni!

PROVJERITE SVOJE ZNANJE

Pritiskom na link ili kopiranjem u tražilicu pristupit će te kratkom testu znanja.

PRVI DIO:

<https://wordwall.net/play/1327/499/919>

DRUGI DIO:

<https://wordwall.net/play/1349/020/519>

<https://wordwall.net/play/1352/333/586>

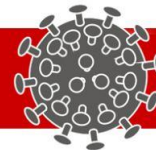
VAŽNE POVEZNICE

- www.hck.hr
- koronavirus.hr
- <https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/pitanja-i-odgovori-o-bolesti-uzrokovanoj-novim-koronavirusom/>
- <https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/koronavirus-najnoviji-podatci/>
- <https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/koronavirus-najnovije-preporuke/>

VAŽNE POVEZNICE

- <https://civilna-zastita.gov.hr/odluke-stozera-civilne-zastite-rh-za-sprecavanje-sirenja-zaraze-koronavirusom/2304>

DJELOVANJE U EPIDEMIJI KORONAVIRUSA



AKTIVNOSTI NA TERENU



1488 djelatnika
3012 volontera



81014 posjeta kućanstvima
ranjivih skupina



28035 volonterskih
sati



više od
80000 poziva
pozivnim centrima **HCK**



4690 puta pružena psihosocijalna
podrška putem telefona

PODIJELILI SMO



163 tone hrane
37550 litara vode



5702 seta osobne higijene
509 setova higijene prostora

OPREMANJE KARANTENA



2635 deka
509 kreveta

461 madrac
724 seta posteljine

28 nosila
1200 ručnika



51 invalidska kolica



10 postavljenih šatora

INFORMIRANJE I EDUKACIJA



više od
500000
podijeljenih letaka
o pravilnom
pranju ruku



više od
200000
podijeljenih letaka
o sigurnom obilasku
starijih i nemoćnih



više od
50000
ostalih
informativno-
edukativnih
materijala

**DILJEM HRVATSKE GRAĐANIMA POMAŽE
131 DRUŠTVO CRVENOGA KRIŽA
BESPLATNI TELEFON 0800 1188**



Hvala na pozornosti!

Služba za zdravstvene i socijalne
djelatnosti