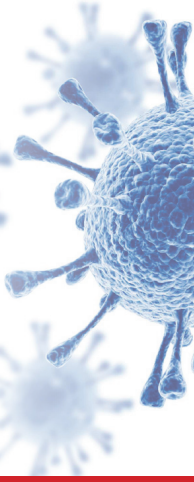
КОРОНА ВИРУС COVID 19

ФАКТИ, СИМПТОМИ ПРЕВЕНЦИЈА

МЗЗПР И СОЗДАВАЊЕ НА ПРЕВЕНТИВНАТА КУЛТУРА

Ве повикуваме како наши членови да се приклучите кон напорите кои ги правиме како професионална организација. Споделете идеи, распространете го знаењето, приклучете се кон создавање на информации кои ќе помогнат, како на Вам, така и на оние околу Вас. Бидете дел од силното семејство на професионалци кои се грижат за луѓето околу нив. Бидете МЗЗПР!

Коронавирусите се семејство на вируси кои предизвикуваат болест кај животните. Седум од нив, вклучувајќи го и новиот вирус, преминаа и на луѓето , но повеќето само предизвикуваат вообичаени симптоми на настинка. Два коронавируси - Блиско источен респираторен синдром (MERS) и тежок акутен респираторен синдром (SARS) - се многу потешки форми на вирус, откако од 2002 година до сега убиле над 1.500 луѓе. Новиот вирус, SARS-CoV-2 кој ја предизвикува болеста официјално позната како Ковид-19, е исто така поопасен од обичнината настинка. Досега, околу 15 до 20 проценти од болничките случаи биле класифицирани како „тешки“, а сегашната стапка на смртност е околу два проценти. Ова е многу пониско од Мерс (30%) или Сарс (10%), но сепак е значителна закана.



Кои се симптомите на новиот коронавирус?

Според СЗО, главните симптоми на коронавирусот обично вклучуваат:

- Кашлица
- Висока температура
- Скратен здив

Овие симптоми се слични на други респираторни заболувања, вклучително грип и обична настинка.

Колку брзо се појавуваат симптоми?

Се смета дека симптомите се појавуваат помеѓу два и 10 дена по заразување со вирусот, но може да бидат и до 24 дена.

Исто така, има добри докази, сè уште непотврдени, дека вирусот може да се шири од асимптоматски луѓе - тоа се луѓе кои го носат вирусот, но сè уште не се болни.

Ако ова е точно, тоа може да го направи вирусот значително потежок за контрола.

Кога треба да побарам медицинска помош?

Не излегувајте надвор ако не се чувствувате добро. Наместо тоа, јавете се на:

- ЦЈЗ Битола 071/261-330
- ЦЈЗ Велес 071/219-278
- ПЕ Гевгелија 078/545-444
- ЦЈЗ Кочани 071/373913
- ЦЈЗ Куманово 070/215-851
- ЦЈЗ Охрид 070/723-029
- ЦЈЗ Прилеп 076/475-747
- ЦЈЗ Скопје 071/289-614
- ЦЈЗ Струмица 072/235-543
- ЦЈЗ Тетово 075/240-464
- ПЕ Гостивар 076/365-161
- ЦЈЗ Штип 078/365-613
- ИЈЗ Скопје 078/387-194
- ЗД Ало докторе 02/15-123

Ако сте посетиле некоја од следниве локации во последните 14 дена или сте биле во контакт со некој кој ги посетил:

- Кина, вклучувајќи ги и Макао и Хонг Конг
- Тајланд
- Јапонија
- Тајван
- Сингапур
- Јужна Кореа
- Малезија
- Северна Италија (не вклучувајќи ги, Пиза, Фиренца и Римини)
- Виетнам
- Камбоџа
- Лаос
- Мјанмар

Во сите овие случаи, не одете кај матичниот лекар или во болница. Јавете се на посочените броеви и тие ќе ве советуваат што да правите понатаму.

Како да се ставите самите во карантин ако мислите дека имате коронавирус?

Ако мислите дека имате вирус, треба да се обидете сами да се изолирате или да се ставите во карантин.

Во тој случај:

- Останете дома
- Избегнувајте работа, училиште и други јавни места

- Избегнувајте јавен превоз и такси
- Побарајте од пријателите и семејството да Ви испорачуваат храна, лекови и др наместо да одите во продавница
- Обесхрабрете секаква посета

Како се шири новиот коронавирус и како можам да се заштитам?

Хигиената на рацете е прва и најважна линија за одбрана. Како и вирусите на настинка и грип и новиот вирус се шири преку капки кога некое лице кашла или кива. Капките се распрснуваат на површини и од нив од други лица кои се допираат на нив, преку рацете се шират понатаму. Следува дека најважната работа што можете да ја направите за да се заштитите е да ги одржувате рацете чисти со миење со сапун и вода или гел за миење на рацете. Исто така, обидете се да избегнете допирање на устата, носот или очите со неизмиени раце - нешто што сите го правиме несвесно во просек околу 15 пати на час.

Други совети вклучуваат:

- Понесете со себе средство за дезинфекција на раце за да можете лесно да ги исчистите рацете
- Секогаш мијте ги рацете пред да јадете
- Бидете особено внимателни на прометните аеродроми и другите системи на јавен превоз кога ги допирате непосредните предмети/држачи, а потоа го допирате лицето, носот, устата
- Носете шамивчиња за еднократна употреба со вас, покријте го носот и устата кога кашлате или кивате и внимателно исфрлете го шамивчето
- Кога ќе се вратите дома, исперете ја облеката која сте ја носеле вие/вашето семејство
- Не споделувајте грицки од пакувања или чинии во кои другите ги допираат со прстите
- Не споделувајте пијалаци
- Избегнете ракување или бакнување на образ, ако се сомневате дека се присутни вируси
- Редовно чистете ги не само вашите раце, туку најчесто користените површини и уреди што ги допирате или ракувате
- Одржувајте ја на високо ниво хигиената не само на Вашето работно место, туку и во Вашиот дом
- Проветрувајте дома: Микробите преживуваат и се размножуваат во влажни средини. Сувиот воздух не е подобна средина за нивен напредок
- Избегнувајте јавни собири.
- Следете ги напатствијата на надлежните институции

Дали само капките од носот и устата го шират новиот вирус?

Веројатно не, но тие се далеку најчестиот ризик фактор. СЗО ги советува лекарите дека вирусот, веројатно ќе биде содржан во други телесни секрети, вклучително и во крв, фекалии и урина. Овде, хигиената на рацете и површините е клучна.

Како можам да го заштитам моето семејство, особено децата?

Децата се главен вектор за ширење на вируси преку капки, бидејќи тие физички комуницираат многу едни со други и не се најдобри во одржување на хигиената.

Како и да е, можете многу да го намалите ризикот применувајќи ги следните препораки:

- Објаснувајќи им како се шират микробите и важноста на добрата хигиена на рацете и лицето.
- Одржување на површини во домаќинства чисти, особено кујни, бањи и рачките на вратите.
- Користете чисти крпи кога ги бришете површините, за да не пренесувате бактерии од една до друга површина.
- Чувајте го вашиот дом сув и проветрен (микробите напредуваат во влажни средини).

Што е со маските за лице, дали тие се делотворни?

Хартиените маски за лице обично не се препорачуваат од страна на NHS за обични граѓани - со добра причина. Тие се несоодветни и првичната заштита трае кратко. Уште полошо, тие брзо стануваат влажни однатре, обезбедувајќи совршена околина за напредување на бактериите. Сепак, исклучок од ова ќе биде ако покажувате симптоми како што се кашлање или кивање - тогаш маската може да помогне да се спречи ширење на вирусот кон други лица на други прометни места.

Дали може да се третира новиот коронавирус?

Не постои едноставен лек за новиот коронавирус - исто како што не постои лек за обичната настинка. Во потешки случаи, вирусот предизвикува пневмонија, инфекција која ги оштетува белите дробови и предизвикува отежнато дишење. Вирусна пневмонија не може да се третира со антибиотици и засега, нема антивирусни специфични за овој конкретен вирус. Наместо тоа, лекарите се фокусираат на поддршка на функциите на белите дробови на пациентите што е можно подобро. Може да им се даде кислород или да бидат поставени на машина за дишење (вентилатор) во најтешки случаи. Другите симптоми како што се треска и непријатност ќе бидат третирани со употреба на лекови како што се аспирин и ибупрофен. Секундарните инфекции може да се третираат со антибиотици.

Дали некои групи на луѓе се изложени на поголем ризик од другите?

Меѓутоа, како и кај повеќето респираторни заболувања, најверојатно ќе бидат младите и старите кои се изложени на најголем ризик еднаш заразени. Луѓето со намалена шанса да преживеат пневмонија вклучуваат:

- Оние над 65 години
- Луѓе со хронични здравствени состојби или ослабен имунолошки систем

Од првите 425 потврдени смртни случаи низ Кина, 80% биле над 60-годишна возраст, а 75% имале некаква форма на основно заболување. Две третини од потврдените смртни случаи биле машки.

Дали постои вакцина за новиот коронавирус?

Во моментов нема вакцина, но научниците ширум светот се обидуваат да ја произведат, благодарение на брзото споделување на генетскиот код на вирусот во Кина. Сепак, секоја потенцијална вакцина нема да биде достапна до една година од сега и најверојатно кога ќе се произведе, најпрво ќе им се даде на здравствените работници, како лица со најголем ризик од заразување со вирусот. Засега се делува на ограничување на заразата, превенција и зголемување на болничкиот капацитет за лекување на пациентите.