



Drage kolege,

Svaki dan se susrećemo sa novim informacijama vezano za pandemiju i virus Covid-19. Nije loše podsjetiti se na sljedeće:

Šta znamo o korona virusu?

COVID-19 je ime pandemijske bolesti koju izaziva korona virus i koja se širi svijetom. Izaziva je novi soj korona virusa. Korona virus su velika porodica virusa. Neki uzrokuju bolest kod ljudi, a drugi inficiraju samo životinje. U rijetkim slučajevima će neki životinjski korona virusi da zaraze ljude. Sumnja se da se upravo to desilo sa virusom koji izaziva COVID-19. MERS i SARS su druga dva primjera korona virusa koji su nastali na isti način.

Smatra se da se korona virus prenosi respiratornim kapljicama sa osobe na osobu. Zbog toga se preporučuje da udaljenost među ljudima bude dva metra.

Fizička distanca

Fizička distanca odnosi se na mjere koje ograničavaju direktan fizički kontakt među ljudima izvan kuće kako bi se spriječila infekcija, odnosi se i na ljude koji nemaju sindrome bolesti.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) preporučuje da ljudi trebaju biti najmanje dva metra udaljeni jedni od drugih. Iz WHO su uveli termin "fizičko distanciranje", jer je taj termin precizniji i ne implicira da se društva trebaju razdvajati.

Posljedice stresa izazvanog pandemijom

Nedavna studija rađena u SAD pokazala je da ljudi sve više i češće izlaze vani, nakon skoro dva mjeseca karantina, iako opasnost od korona virusa još nije prošla. Taj su fenomen nazvali «zamor od karantina». Psihologinja Dželila Mulić-Čorbo pojašnjava ovaj fenomen: To je umor uzrokovan promjenom svega onoga na šta smo navikli čitav život, sa dozom pojačanog stresa, straha, neizvjesnosti i izgleda nam da se naše tijelo umara više a, u stvari, manje se kreće. Zapravo lučenje hormona kortizola dovodi do osjećaja psihičkog i fizičkog umora, lošije spavamo, osjećamo bolove u leđima, mišićima, promjene u probavnom sistemu, pojačane glavobolje i slično.

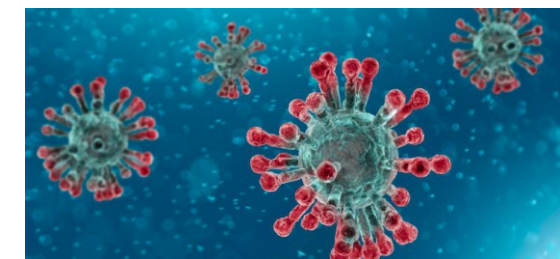
Testovi

PCR ili testovi polimerne lančane reakcije su najtačniji način da se odredi da li je neko inficiran COVID-19 čak iako ta osoba ne pokazuje nikakve simptome. Test uključuje bris iz grla i laboratorijska analiza uzorka kako bi se utvrdilo postojanje jedinstvenog genetskog koda virusa i bolesti COVID-19.

Test na antitijela, takođe se zove i serološki test, uključuje laboratorijsku analizu krvi kako bi se utvrdilo da li osoba ima antitijela u svom imunološkom sistemu proizvedena za borbu protiv COVID-19. Antitijela proizvodi organizam kao odgovor na infekciju. Prisustvo antitijela specifičnih za COVID-19 indikuje da je osoba bila izložena virusu i da se oporavila čak i u slučaju da nikada nije imala simptome.

Maske

Iako se širenje korona virusa, zahvaljujući mjerama, usporava u velikom dijelu zemalja i dalje se savjetuje nošenje zaštitne maske za lice u javnom prostoru ili ako se brinete o zaraženoj osobi. Prije nego što stavite masku, očistite ruke sredstvom za dezinfekciju ili ih operite sapunom i vodom. Masku uvijek nosite preko usta i nosa, djelomično pokrivanje (na primjer, samo usta) je jednako tome kao da i ne nosite masku. Izbjegavajte dodirivanje maske dok je nosite. Zamijenite jednokratnu masku novom čim povuče vlagu, a višekratnu redovno perite i peglajte.



Budimo odgovorni.