ПРИРУЧНИК ЗА ПОСТУПАЊЕ ПРЕВЕНТИВНИХ МЕРА РАДИ СПРЕЧАВАЊА ПОЈАВЕ И ШИРЕЊА ЕПИДЕМИЈЕ ЗАРАЗНИХ БОЛЕСТИ СА ЦИЉЕМ ЗАШТИТЕ ЗДРАВЉА И БЕЗБЕДНОСТИ ЗАПОСЛЕНИХ

Цовид-19

Јул 2020.године

С А Д Р Ж А Ј

Општи појмови ... 3
Начин преношења ... 3
Заштита становништва од заразних болести-мере ... 4
Нови Корона вирус Цовид-19 ... 4
Како се преноси вирус САРС-ЦоВ-2 ? ... 4
Симптоми Корона вируса ... 7
Коме да се обратим ако имам симптоме? ... 8
Када треба да одем у болницу? ... 9
Ко спада у ризичну групу ... 10
Примена превентивних мера за спречавање ширења заразних болести ЦОВИД-19 изазване вирусом САРС-ЦОВ-2 ... 10
Како да се заштитимо? ... 10
Савети за спречавање ширења вируса ... 11
НОШЕЊЕ ЗАШТИТНИХ МАСКИ ... 12
ДЕЗИНФЕКЦИЈА ПРОСТОРА ... 13
РАД У ЗАТВОРЕНОМ ПРОСТОРУ – ДИСТАНЦИРАЊЕ ... 14
Разлог држања дистанце од других људи-прерасподела радног времена ... 16
Како да се понашате у кућној изолацији? ... 17
Да ли треба да носите маску када користите лифт? ... 17
Како да позовете лифт? ... 17
Употреба централне климатизације ... 17
Телефони институција у Србији ... 17
Извори ... 19
ПРИЛОГ 1-Симптоми новог корона вируса, Препоруке, Упутства, Евиденције ... 20
ПРИЛОГ 2- Одлука, Препоруке о поступању у случају појаве заразне болести ... 33

Општи појмови

Заразна болест је болест изазвана специфичним узрочним агенсом која настаје као последица преноса агенса или његових токсичних продуката са заражене особе или другог резервоара на осетљивог домаћина, било директно са особе на особу или индиректно преко загађене хране, воде, предмета опште употребе, прелазног домаћина, вектора или неживе средине, те разменом течности која је контаминирана узрочником заразе. Узрочник заразне болести је патогени микроорганизам, његов токсични продукт или прион.

Начин преношења

Контакт је особа која је била изложена случају заразне болести или животињи или загађеној животној средини на такав начин да је постојала могућност заражавања.

Резервоар инфекције је свака особа, животиња, инсект или други зглавкар, биљка, земљиште, вода или супстанца, као и њихова комбинација, у којој узрочник заразне болести нормално живи и размножава се, од кога му примарно зависи преживљавање, и где се размножава на такав начин да се може пренети на осетљиву особу.

Извор инфекције је особа, животиња, ствар или супстанца са које се узрочник преноси на осетљиву особу.

Носилац узрочника заразне болести је особа или животиња која носи узрочнике заразне болести, а нема присутне симптоме и знаке болести и представља резервоар инфекције.

Епидемија заразне болести је оболевање од заразне болести неуобичајено по броју случајева, времену, месту и захваћеној популацији или неуобичајено повећање броја оболелих са компликацијама или смртним исходом, као и појава два или више међусобно повезаних случајева заразне болести која се никада или више година није појављивала на једном подручју или појава већег броја обољења чији је узрочник непознат, а прати их фебрилно стање.

Епидемија од већег епидемиолошког значаја означава појаву тешких клиничких облика заразних болести и/или смрти од заразне болести, при чему постоји опасност од настанка тежих економских и друштвених последица, прекограничног преношења болести, као и поновна појава случајева одстрањене или искорењене заразне болести.

Пандемија заразне болести је оболевање од заразне болести која прелази државне границе и шири се на већи део света или свет у целини, угрожавајући људе у свим захваћеним подручјима.

Заштита становништва од заразних болести-мере

Заштита становништва од заразних болести јесте организована и свеукупна делатност друштва са циљем спречавања и сузбијања заразних болести, као и њиховог одстрањивања и искорењивања.

Заштита становништва од заразних болести спроводи се обављањем епидемиолошког надзора и планирањем, организовањем и применом прописаних мера, контролом спровођења тих мера и обезбеђењем материјалних и других средстава за њихово спровођење.

Мере за заштиту становништва од заразних болести представљају скуп свих активности које планирају, организују и спроводе органи Републике Србије, аутономне покрајине, јединица локалне самоуправе, привредни субјекти и правна лица, институти и заводи за јавно здравље и друге здравствене установе, здравствени радници и здравствени сарадници и физичка лица у циљу заштите становништва од заразних болести.

Заштита становништва од заразних болести врши се спровођењем општих, посебних, ванредних и других мера за заштиту становништва од заразних болести, у складу са законом.

Нови Корона вирус Цовид-19

Корона вирус припада групи вируса који узрокују болест у распону од благе прехладе (које су најчешће) до тешког акутног респираторног синдрома (САРС). Први пут су изоловани 1962. године и од тада до данас су доказани као проузроковачи обољења код сисара и птица. Постоје корона вируси који узрокују обољење само код животиња. Инфекције корона вирусима су честе у људској популацији. Процењује се да вируси из ове групе проузрокују око половине свих респираторних инфекција код човека.

Нови корона вирус (САРС-Цов-2) припада истој подгрупи вируса као и већ познати корона вируси (МЕРС-ЦоВ, САРС-ЦоВ). Потврђен је интерхумани пренос вируса.

Како се преноси вирус САРС-ЦоВ-2 ?

Капљичним путем

- Вирус САРС-ЦоВ-2 преноси се са човека на човека путем капљица које је заражена особа избацила кашљањем или кијањем. Вирус у капима секрета и пљувачке улази преко уста, носа и очију

особе у непосредној близини (на удаљености до око 1 м)

- Блиски контакт оболелог са људима у близини, дистанца мања од 2 метра, загрљаји, пољупци, руковање олакшавају преношење вируса.

Додиром површине на којој се налази вирус

- Особа која дође у контакт са зараженом површином а потом додирне уста, нос или очи може да оболи од ЦОВИД-19.

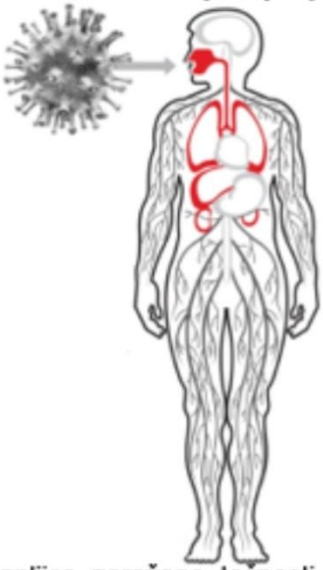
Путем столице (фекоорални пут)

- Због овога је изузетно важно темељно прати руке пре и после коришћења тоалета.

UPUTSTVO O MERAMA PREVENCIJE ZA CORONA VIRUS - COVID-19

ZAŠTITITE SE

Korona virusi (CoV) su velika porodica virusa koji izazivaju bolesti u rasponu od blage prehlade do težih respiratornih bolesti, poput poznatog bliskoistočnog respiratornog sindroma (MERS-CoV) i teškog akutnog respiratornog sindroma (SARS-CoV). Pored ovih poznatih korona virusa, trenutno se pojavio novi korona virus (2019-nCoV) koji je dobio naziv COVID-19. To je soj koji ranije nije identifikovan kod ljudi.



ZNACI, SIMPTOMI INFEKCIJE KORONA VIRUSOM

Respiratorni simptomi poput:

- glavobolje, curenja iz nosa,
- visoke temperature preko (38^0C), groznice,
- jakog kašlja, upaljenog grla i
- otežanog disanja.

U težim slučajevima infekcije, može doći do:

- upale pluća,
- jakog akutnog respiratornog sindroma.

A u pojedinim slučajevima dolazi do:

- otkazivanja bubrega i
- smrti.

KAKO SE ŠIRI CORONA VIRUS

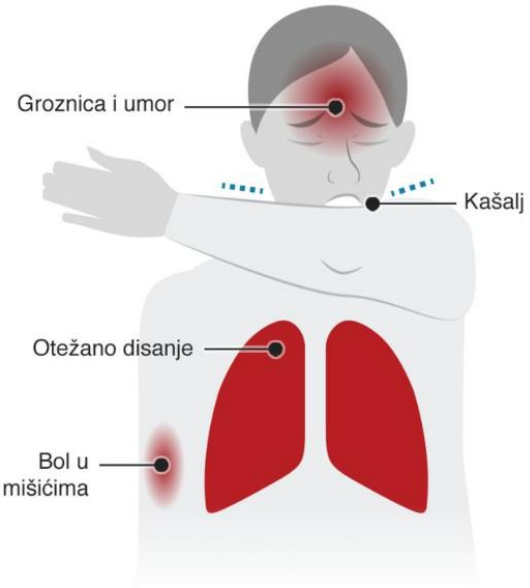
Kada neko ko ima CORONA VIRUS kašlje ili izdiše, oslobađa kapljice zaražene tečnosti. Većina ovih kapljica pada na obližnje površine i predmete - poput stolova ili telefona. Ljudi bi mogli dobiti CORONA VIRUS dodirivanjem zagađenih površina ili predmeta - a zatim dodirivanjem očiju, nosa ili usta. Ako stoje na udaljenosti od jednog metra od osobe sa CORONA VIRUSOM, mogu je dobiti udisanjem kapljica koje oboleli iskija ili iskašlje. Drugim rečima, CORONA VIRUS se širi na sličan način kao i grip. Većina osoba zaraženih CORONA VIRUSOM ima blage simptome i oporavlja se.

Симптоми Корона вируса

Корона вирус напада плућа, а два главна симптома су температура и суви кашаљ.

Симпоми инефкције изазване Цоронавирусом САРС-ЦоВ-2 су су слични симптомима грипа:

1. Недостатак ваздуха
2. Кашаљ
3. Повишена телесна температура
4. Несвестица
5. Бол у мишићима
6. Умор



Ukoliko mislite da imate virus, ovo su simptomi

У тежим случајевима јавља се упала плућа, акутни респираторни синдром, оштећење бубрежне функције, сепса и септички шок. Тежи облик болести захтава болничко лечење.

Суви кашаљ значи да нема шлајма, наводи британска Национална здравствена служба (НХС).

Континуирани кашаљ значи кашљање које траје дуже од сат времена или најмање три епизода кашља током 24 сата. Ако обично кашљете, може бити горе него иначе.

То може довести до недостатка даха, што се често описује као интензивно стезање у грудима, отежано дисање или осећај гушења.

Имате повишену температуре: ако вам је температура изнад 37,8 степени Целзијусових. Због тога можете осећати врућину или језу и дрхтавицу.

Као симптоми се наводе и бол у грлу, главобоља и пролив, као и губитак чула мириса и укуса.

Потребно је пет дана да се симптоми појаве, саопштили су научници, али код неких људи тај период траје и дуже.

Период инкубације вируса најчешће траје око пет-шест дана, али може трајати и до 14 дана, наводи Светска здравствена организација (СЗО).

Ови симптоми не значе нужно да сте оболели од корона вируса. Слично се манифестују и други, много чешћи вируси, попут прехладе и грипа.

Највеће шансе да заражена особа пренесе вирус је управо период када се манифестују симптоми, али постоје и научна мишљења која указују да се вирус шири и пре него што се те особе разболе.

У раној фази, симптоми корона вируса могу да личе на почетак прехладе или грипа.
У тежим случајевима, може довести до упале плућа, тешког акутног респираторног синдрома, отказивања органа и смрти.

Вероватније је да ће се појавити тежи симптоми код старијих људи и особа које већ имају болести попут астме и дијабетеса или кардиоваскуларних болести.

Коме да се обратим ако имам симптоме?

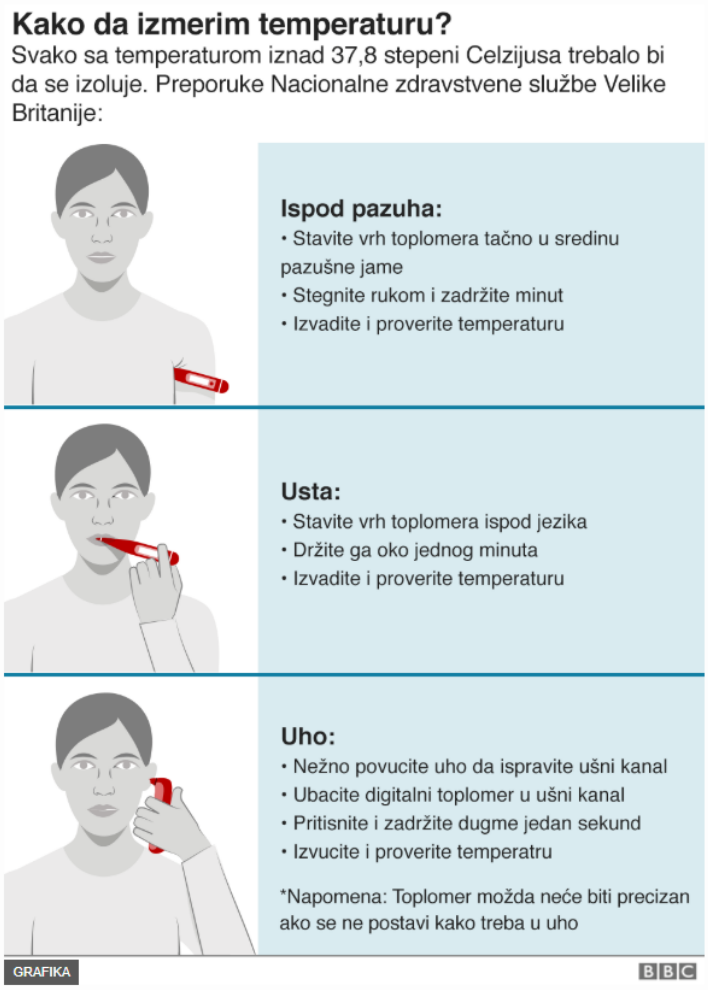
Већина људи са корона вирусом опоравиће се после одмора и узимања лекова за ублажавања болова, попут парацетамола.

Међутим, ако имате повишену температуру, кашаљ и отежано дишете, требало би да потражите лекарску помоћ, јер то може бити последица респираторне инфекције или другог озбиљнијег стања.

Светска здравствена организација каже да би требало да назовете унапред и разговарате са својим лекаром, који ће вас усмерити ка одређеној установи.

Србија - уколико ипак мислите да сте се заразили корона вирусом, позовите 19819 или неки од бројева телефона које је препоручило Министарство здравља на сајту Ковид19

Симптоми попут повишене температуре и отежаног дисања, не морају да указују на корона вирус.



Када треба да одем у болницу?

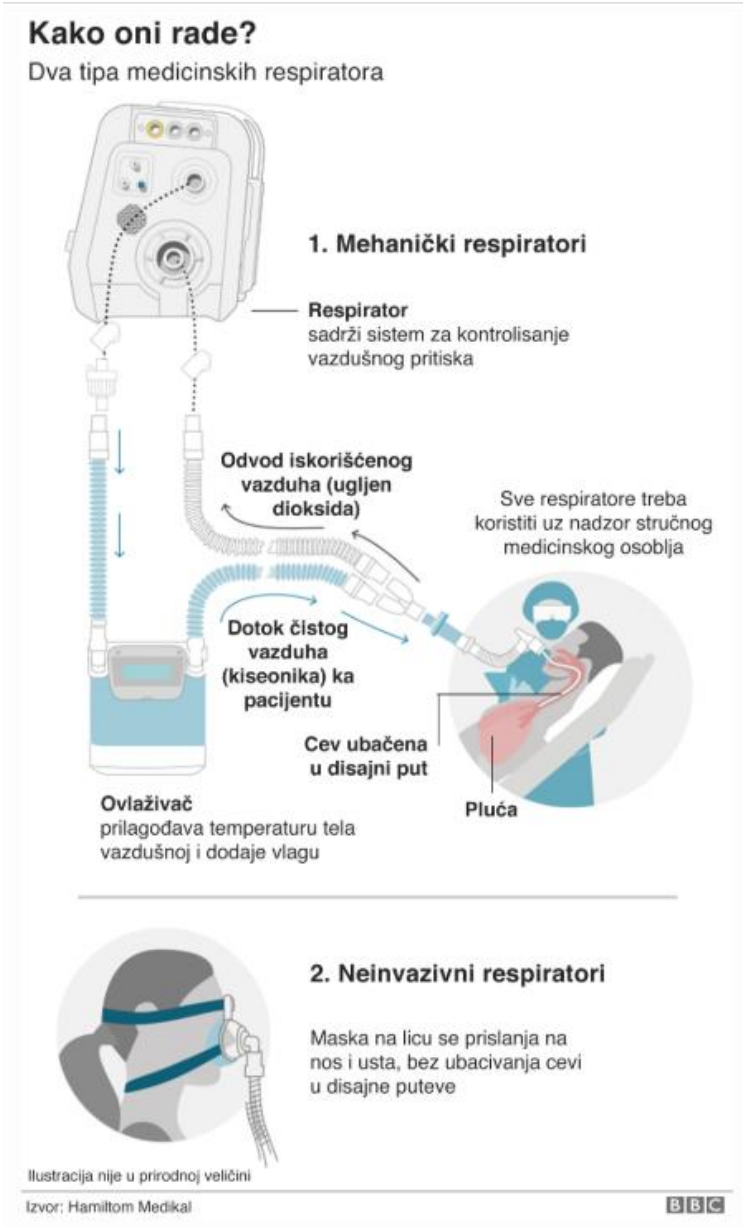
Главни разлог због којег је људима потребно болничко лечење је отежано дисање.

Лекари могу прегледати плућа да би видели у каквом су стању. Најозбиљнији случајеви могу захтевати пријем на одељења интензивну негу.

Пацијенти са најтежим обликом Ковида 19 стављају се на респираторе, како би могли да дишу.

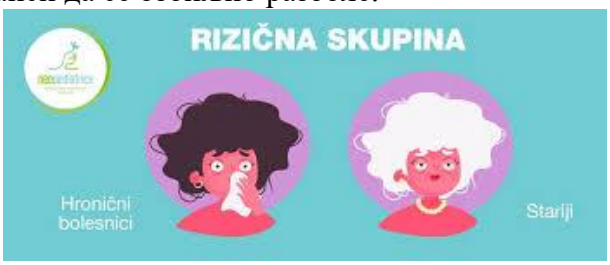
То може укључивати употребу маске за лице или такозване интубације - убацивање цеви у нос.

Најинвазивнији начин - за најтеже пацијенте - је механички респиратор, где се ваздух са повећаним нивоом кисеоника гура у плућа кроз цев у устима, носу или кроз мали рез у грлу.



Ко спада у ризичну групу

Стари људи и људи са хроничним обољењима (попут астме, дијабетеса и срчаних болести) имају више шанси да се озбиљно разболе.



Примена превентивних мера за спречавање ширења заразних болести ЦОВИД-19 изазване вирусом САРС-ЦОВ-2

Како да се заштитимо?

Редовно и темељно прање руку је пресудно, кажу из здравствених организација.

Савети за спречавање ширења вируса

Корона вирус се шири капљичним путем - када заражена особа кашље и избацује капљице у ваздух. Те капљице онда здрава особа може да удахне.

Можете се заразити и ако додирнете површину на коју је пала капљица, а затим пипнете очи, нос или уста.

Дакле, људи би требало да кашљу у марамице, да не додирују лице рукама ако их нису опрали и да избегавају блиски контакт са зараженим особама.

Маске за лице не нуде ефективну заштиту, тврде медицински стручњаци.

Међутим, уколико улазите у затворене просторе попут продавница, маске пружају привремену заштиту.

Као мере превенције саветују се:

Избегавајте контакте са особама које кашљу, кијају, цури им нос и имају повишену температуру

Избегавајте масовна окупљања и боравак у простору где се налази велики број људи.

- ✓ Често и темељно перите руке (прање водом и сапуном најмање 20 секунди или, ако то није могуће, коришћење алкохолних гелова за дезинфекцију руку).
- ✓ Када кашљете или кијате, покријте уста и нос папирном марамицом и баците је одмах у канту за ђубре!
- ✓ Ако немате папирну марамицу, покријте уста и нос повијеним лактом.
- ✓ Не додитујте прстима очи, нос и уста.
- ✓ Избегавајте руковање, загрљај и љубљење.
- ✓ Држите се на одстојању од 2 метра од саговорника.
- ✓ Проветравајте просторије у којима боравите.
- ✓ Боравите што више времена на отвореном.

НОШЕЊЕ ЗАШТИТНИХ МАСКИ

- ✓ Заштитне маске морају да носе сви који остварују блиски контакт са другим особама.
- ✓ Није свака респираторна инфекција изазавна корона вирусом, али свако слабљење имунитета за некога може бити кобно.

- ✓ Заштитне маске штите вас од директног удисања инфективног агенса само ако их правилно користите.
- ✓ Једна маска се може користити само док се неовлажи.
- ✓ Маска која се скине више се не може враћати на лице и поново користити,осим платнене која се може опрати откувавањем.
- ✓ Заштитна маска се не сме одлагати на радне површине, у џеп, остављати да виси око врата. Тако и сама постаје извор инфекције.

ДЕЗИНФЕКЦИЈА ПРОСТОРА

Под дезинфекцијом подразумевају се поступци усмерени на уништење највећег броја нежељених микроорганизама. У сврху дезинфекције послодавац је обезбедио разна физичка и хемијска средства, чијим дејством се уништава или инхибира и остала популација организама.

Дезинфекција се примењује искључиво ван живог организма, у спољној средини (земљишту, води, ваздуху, на предметима и у просторијама где се обавља делатност послодавца).

Поступци добре хигијенске праксе у случају дезинфекције запослених и посетилаца

- на улазу у пословни простор истакнути обавештење и упутсва за спречавање појаве и ширења епидемије заразне болести као и превентивне мере;
- на улазу у пословни простор поставити отираче натопљене дезифицијенсима – дезо базе а на пулт или сто поставити дезинфекциона средства у пумпици са распршивачем (алкохол 70%, асепсол, средства на бази натријумхипохлорита), а у кутијама одвојено маске (рукавице) за запослене приликом доласка на посао;
- редовно вршити дезинфекцију средстава превоза
- на видном месту обележити место одлагања отпада (искоришћене маске) и третирати их инфективним отпадом,
- на самом уласку у пословни простор обезбедити дезинфекциона средства, маске за посетиоце, клијенте и пословне партнере приликом посета и састанака;
- информисати запослене о могућем ризику и мерама превенције у спречавању заразе корона вирусом у циљу заштите здравља запослених као и свим новим сазнањима, донетим Правилницима, Уредбама и одлукама Владе и кризних штабова;

Поступци добре хигијенске праксе у случају дезинфекције пословног простора

Редовно вршити дезинфекцију пословног простора пре и после радног времена тако да се све контактне површине пребришу чистим крпама натопљеним у дезинфекциона средства на бази алкохола, асепсола или натријум хипохлорита. Контактне површине су површине са којима запослени долазе у сталан контакт као што су: тастатура, миш, лап топ и десктоп рачунари, штампачи и остала канцеларијска опрема и намештај, опрема у кухињи,

тоалету, врата, кваке, тастере за улаз/излаз, рукохвати и гелендери, степеништа, врата и кабина лифта, тастери и прекидачи и сл.
Периодично вршити дезинфекцију пословног простора ангажовањем професионалних кућа (правних лица или предузетника) који поседују решења/дозволе ресорног министарства да могу дезифицијенсима и професионалном опремом чистити радне и помоћне просторије.

Дензинфекција код куће

Ако у стану имате зараженог члана породицекоји мора да буде у изолацији, свакодневно би требало да бришете намештај у соби и све поршине у купатилу средством на бази хлора (као што је Доместос).

Перите веш (одећу и постељину) особе која је у изолацији детерџентом и водом чија је температура између 60 и 90 степени. Потрудите се да не дође до контакта између контаминираног веша и осталог веша укућана.

Ове радње би требало обављати рукавицама за једнократну употребу, а потом опрати руке.

Методи дезинфекције

Вирус је осетљив на ултраљубичасте зраке и излагање топлоти (температури преко 56 степени Целзијуса у трајању од најмање 30 минута), 75% етанол (алкохол), дезинфективна стредства које садрже хлор, перацетну киселину и хлороформ који може успешно да деактивира вирус (хлорхексидин не може).

Нема довољно информација о делотворности других средстава за дезинфекцију, па се зато она не препоручују.

Можете и да стерилишете предмете отпорне на високе температуре тако што ћете их држати у кипућој води најмање 15 минута.

РАД У ЗАТВОРЕНОМ ПРОСТОРУ – ДИСТАНЦИРАЊЕ

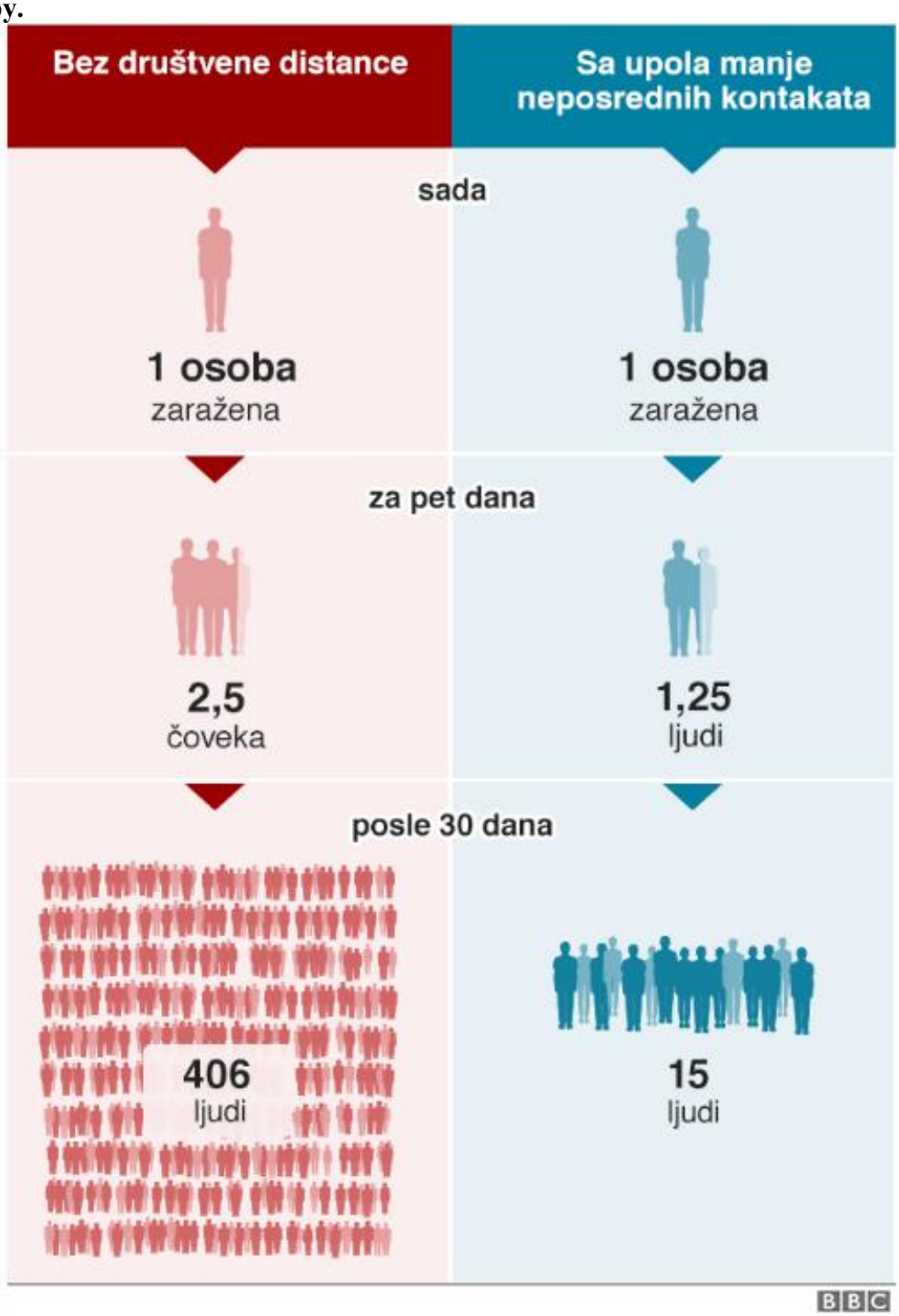
Под појмом држања социјалне дистанце подразумева се организација извршења послова код послодавца у складу са следећим принципима:

- редовно проветравати простор;
- организацијом рада у пословном простору, обезбеди међусобно растојање запослених на радном месту у радној околини од најмање 2 метра, тако да се направе најбоља могућа решења;
- организовати рад на такав начин да се избегне контакт са лицима за која се сумња да су заражена;
- сумња на зараженост вирусом (редовно контролисати стање здравља запослених и сваког запосленог који има здравствене тегобе или сумња на симптоме заразе (по личној изјави запосленог) издвојити из пословног простора у изолацију и затражити лекарску помоћ, а запосленима дати инструкције да уколико имају било какве респираторне

сметње, слабост, умор, недостатак даха, високу температуру и кашаљ, да се јаве непосредном руководиоцу да нису у могудности да долазе на посао;

Разлог држања дистанце од других људи-прерасподела радног времена

Послодавац у складу са могућностима, уколико није организовао рад у сменама, изврши прерасподелу радног времена увођењем друге или треће смене са мањим бројем запослених, јесте разлог дистанцирања и ограничења запослених у пословном простору.



Како да се понашате у кућној изолацији?

Свим људим који сумњају који су били у контакту са зараженим особама или су боравили у подручју интензивне трансмисије вируса саветује се самоизолација. Током самоизолације:

1. Избегавајте контакт са другим особама у домаћинству.
2. Боравите у засебној соби.
3. Носите заштитну маску приликом уласка у заједничке просторије (нпр. купатило).
4. После коришћења купатила, оперите санитарије и славине водом и детеџентом и дезинфикујте дезинфекционим средством.
5. Отворите прозор на купатилу како би се проветрило пре него што други члан домаћинства уђе.
6. Не користите заједничке предмете са другим особама у домаћинству (чаше, посуђе, прибор за јело и сл.).
7. Након коришћења ових предмета, обавезно их оперите водом и средством за прање судова.

Да ли треба да носите маску када користите лифт?

Пошто је циркулација ваздуха у лифту слаба, препоручује се ношење маске.

Како да позовете лифт?

Постоји могућност да се капљице које садрже вирус налазе на дугмићима и на поду лифта. Зато је најбоље да дугмад не притискате непосредно рукама, већ да носите рукавице, или да се припомогнете марамицом, или да то урадите лактом. Ако то урадите прстом, настојте да њиме након тога не додирујете друге делове тела. Пошто изађете из лифта, требало би да оперете руке.

Требало би да што ређе користите лифт, посебно ако идете на ниже спратове.

Употреба централне климатизације

Централна клима је опасна!

Централна климатизација може да рашири заразу. Зато за време епидемије коришћење централне климатизације треба да буде прекинуто или ограничено.

Редовно отварајте врата и прозоре како би се просторије проветравале и ваздух циркулисао.

Телефони институција у Србији

Телефони институција у Србији које можете контактирати уколико имате питања о корона вирусу:

1. Контакт центар Министарства здравља: 19819
2. Специјалан број Министарства здравља за питања у вези са корона вирусом: 064 8945 235
3. Институт за јавно здравље Србије Др Милан Јовановић Батут: 011 2684 566

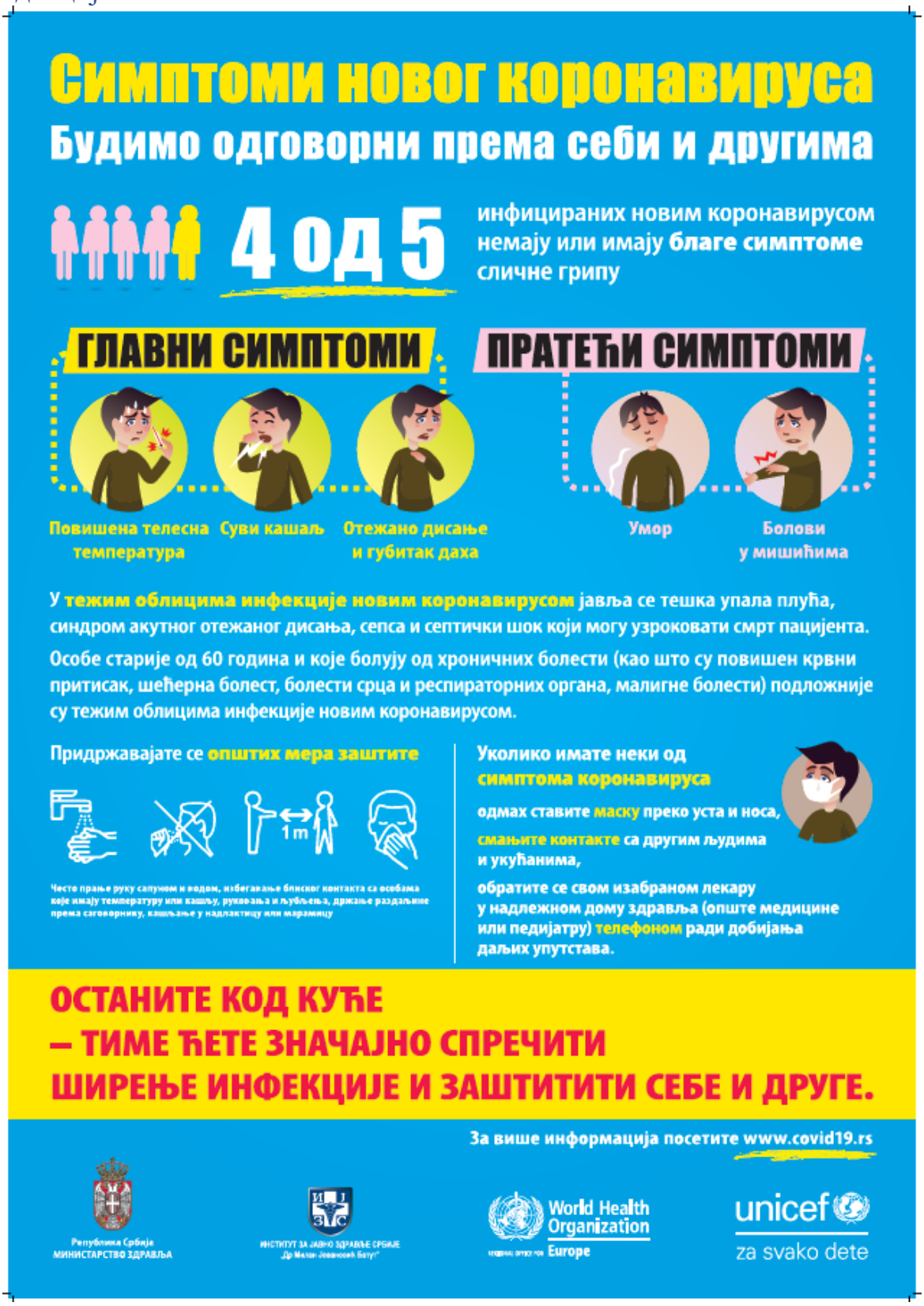
4. Завод за биоциде и медицинску екологију - дезинфекција простора - http://biocidi.org.rs/pocetna-en/ Тел/Фах: +381 11 305 4000; +381 11 305 4044
5. ГЗЗЈЗ Телефон011/2078-600, 011/2078-601, 011/3237-351, мејл: info@zdravlje.org.rs

Бројеве телефона института и заводе за јавно здравље на територији на којој боравите можете пронаћи на страници **covid19.rs**.

Извори

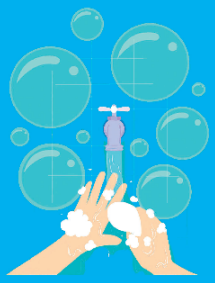
1. Закон о заштити становништва од заразних болести ("сл. гласник рс", бр. 15/2016 и 68/2020)
2. https://www.zdravlje.org.rs/index.php/aktuelne-vesti/855-korona-virus
3. https://www.bbc.com/serbian/lat/svet-51324227
4. https://www.belmedic.rs/edukacija/sve-o-virusu-korona
5. https://covid19.rs/

ПРИЛОГ 1-Симптоми новог корона вируса, Препоруке, Упутства, Евиденције



Нови корона вирус – како да се заштитите?

Често перите руке сапуном и водом (у трајању од најмање 20 секунди) или користите средство за дезинфекцију на бази 70% алкохола.

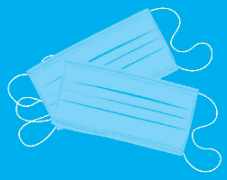


Избегавајте блиски контакт са особама које имају повишену температуру, кијају и/или кашљу.

Ако кашљете или кијате прекријте уста и нос надлактицом или папирном марамицом. Марамицу одмах баците у канту за отпатке са поклопцем и оперите руке.

Избегавајте поздрављање руковањем и љубљењем, а са саговорницима одржавајте раздаљину од најмање једног метра.

Не узимајте антибиотике на своју руку.



Маску користите само ако кијате и кашљете или уколико негујете болесне.

Често проветравајте просторије у којима боравите. Избегавајте окупљања са већим бројем људи у затвореном простору.

Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА

ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут"

World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR Europe

unicef
za svako dete

0

Navlažite ruke toplom vodom

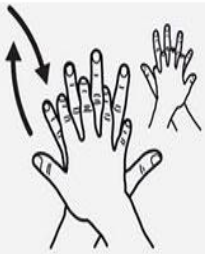
1

Nanesite dovolojno sapuna za celu šaku

2

Trljajte dlan o dlan

3



Operite gornju stranu šake

4

Trljajte dlan o dlan sa isprepletanim prstima

5

Trljajte vrhove prstiju o prste suprotne šake

6

Istrljajte palčeve rotirajućim pokretima

7

Vrhovima prstiju pravite rotirajuće pokrete na dlanu

8

Temeljno isperite šake

9

Obrišire ruke čistim peškirom ili ubrusom

10

Iskoristite peškir/ubrus prilikom zavrtanja slavine

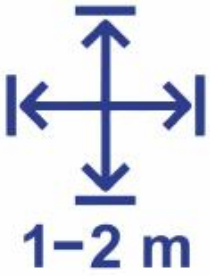
11

Vaše ruke su čiste!

Нови корона вирус Како да се заштитите

ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут"

Често перите руке сапуном и водом (у трајању од најмање 20 секунди) или користите средство за дезинфекцију на бази 70% алкохола.



Са саговорницима одржавајте раздаљину од најмање једног, а пожељно два метра.

Маску користите уколико боравите у затвореном простору са више особа тако да маска покрива нос, уста и браду. Коришћење маски је обавезно у јавном превозу.

Често проветравајте просторије у којима боравите.

Избегавајте окупљања са већим бројем људи у затвореном простору.

Ако кашљете или кијате прекријте уста и нос надлактицом или папирном марамицом. Марамицу одмах баците у канту за отпатке са поклопцем и оперите руке.

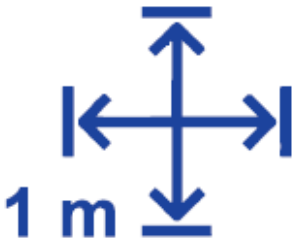
Нови корона вирус

Како да се заштитите

1. Често перите руке сапуном и водом (у трајању од најмање 20 секунди) или користите средство за дезинфекцију на бази 70% алкохола.

2. Избегавајте блиски контакт са особама које имају повишену температуру, кијају и/или кашљу.

3. Избегавајте поздрављање руковањем и љубљењем, а са саговорницима одржавајте раздаљину од најмање једног метра.



4. Ако кашљете или кијате прекријте уста и нос надлактицом или папирном марамицом. Марамицу одмах баците у канту за отпатке са поклопцем и оперите руке.

5. Често проветравајте просторије у којима боравите.
6. Избегавајте окупљања са већим бројем људи у затвореном простору.
7. Не узимајте антибиотике на своју руку.
8. Маску користите само ако кијате и кашљете или уколико негујете болесне.

Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА

ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут"

World Health Organization
Europe

unicef
za svako dete

Како правилно користити маску

1. Пре него што ставите маску, оперите руке средством за суво прање руку на бази алкохола или сапуном и водом

2. Прекријте уста и нос маском и уверите се да нема празнине између лица и маске

3. Избегавајте да додирујете маску док је користите;
Уколико то ипак учините, оперите руке средством за суво прање руку или сапуном и водом

4. Скидање маске: скините маску са задње стране (немојте додиривати предњи део маске); одмах баците маску у најближу канту за смеће; оперите руке средством за суво прање руку на бази алкохола или сапуном и водом

5. Замените маску новом чим оперете руке, и немојте поново користити маске за једнократну употребу

За више информација посетите www.covid19.rs

Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА

ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут"

World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR Europe

unicef
za svako dete

КАКО ДА ПРАВИЛНО ПОСТАВИМО, КОРИСТИМО, СКИНЕМО И ОДЛОЖИМО УПОТРЕБЉЕНЕ МАСКЕ
Замените маску када се навлажи и немојте је поново користити
World Health Organization

Евиденција о одржавању хигијене и дезинфиковању простора, опремеза рад и свих површина које сечесто додирујуна радном месту

Р.Б.	***Датум чишћења***	***Време чишћења***	***Време уклањања отпада***	***Количина потрошених сапуна и дезифицијенса***	***Потпис извршиоца***
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

UPUTSTVO ZA BEZBEDAN I ZDRAV RAD SA IZVOĐAČIMA RADOVA, DOBAVLJAČIMA, DISTRIBUTERIMA, SPOLJNIM SARADNICIMA

ZA VREME TRAJANJA EPIDEMIJE PRIDRŽAVATI SE SLEDEĆIH MERA:

1. Na ulazu u poslovni prostor istaknuti obaveštenje i uputsva za sprečavanje pojave i širenja epidemije zarazne bolesti kao i preventivne mere, okačiti uputstva za držanje distance, obavezno nošenje maske, rastojanje od minimum 1.5m

2. Na ulazu u poslovni prostor postaviti otirače natopljene dezificijensima – dezo baze a na pult ili na sto postaviti dezinfekciona sredstva u pumpici sa raspršivačem (alkohol 70%, asepsol, sredstva na bazi natrijumhipohlorita), a u kutijama odvojeno maske za saradnike prilikom ulaska (ukoliko nemaju masku);

3. Na vidnom mestu obeležiti mesto odlaganja otpada (iskorišćene maske) tretirati ih infektivnim otpadom,

4. Ograničiti boravak na zatvorenom prilikom održavanja sastanaka ili prijema ili otprema robe, ukoliko se sastanak održava u zatvorenom prostoriji – Sali za sastanke na ulaznim vratima postaviti stolice tako da se održi distanca kao i zadovolji kriterijum od $4m^2$ na 1 posetioca.

5. Na vidnom mestu istaknuti pisana uputstva o merama prevencije sprečavanja zaraze i širenja korona virusa i pravilnom održavanju lične i kolektivne higijene (u kuhinji, toaletima i sl.) tj pravilno pranje ruku i dezinfekcija.

ПРЕПОРУКЕ ЗА БОРАВАК У ЗАТВОРЕНИМ ПРОСТОРИМА

ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут"

1. У затвореном простору у коме се налази више особа, боравите што је краће могуће.

2. Број особа у затвореним просторима треба ограничити тако да је могуће обезбедити удаљеност од најмање једног, а пожељно два метра од других особа у свим правцима, са истакнутим јасним обавештењем о одржавању физичке дистанце.

3. На уласку у затворени простор поставити дезобаријеру (отирач натопљен дезинфекционим средством на бази хлора у складу са упутством произвођача).

4. У затвореним просторима мора бити доступан диспензер, пожељно бесконтактни, са средством за дезинфекцију руку на бази 70% алкохола и јасно истакнуто обавештење о обавези дезинфекције руку.
5. Обавезно је ношење маски уколико боравите у затвореном простору са више особа, и то тако да маска покрива нос, уста и браду.
6. Редовно проветравати просторије природним путем (отварањем прозора), када год је то могуће. Централизоване вентилационе системе или клима уређаје користити у таквом режиму рада да се ваздух измењује само свежим спољним ваздухом, без рециркулације ваздуха.За рад система за вештачку вентилацију морају се консултовати компаније/сервиси за њихову уградњу и одржавање. Замена филтера и/или уградња посебних филтера на уређајима вештачке вентилације, одређивање учесталости замене филтера и сагледавање потреба за уградњу посебних, обавља се у консултацији и уз сагласност компанија које су одговорне за њихову уградњу и одржавање.
7. Ако се затворени простор користи за одржавање састанака, после састанка обезбедити довољно дугу паузу током које се простор може очистити и дезинфиковати средством на бази хлора у складу са упутством произвођача или средством на бази 70% алкохола, а потом и проветрити најмање пола сата након чишћења. Површине које се често додирују рукама пребрисати дезинфекционим средством на бази 70% алкохола (радне столове, тастатуре компјутера, компјутерски миш, телефон).
8. Воду и сокове током састанка служити у оригиналној амбалажи. Избегавати служење хране.
9. Препорука је да кафетерије и слични простори где се продају и служе вода, сокови или храна, а који се налазе у склопу затворених простора, не раде до

даљњег како би се и смањило окупљање већег броја особа на једном месту и скратило време боравка у затвореним просторима.

10. Пре напуштања затвореног простора треба дезинфиковати руке, уклонити и одложити маску на обележеним местима за хигијенско одлагање употребљених маски и поново дезинфиковати руке. Отпад одлагати у кесе у канти са педалом за ножно отварање или у кесе у отвореним кантама како би се избегло додиривање поклопца канте. Кесе са отпадом завезати пре бацања у контејнер и даље третирати у складу са процедуром за управљање отпадом, уз прописане мере заштите.

Напомена: Препоруке су подложне изменама у зависности од промене епидемиолошке ситуације.

ЧИШЋЕЊЕ И ДЕЗИНФЕКЦИЈА ПРОСТОРА ГДЕ НИСУ БОРАВИЛЕ ОСОБЕ ОБОЛЕЛЕ ОД COVID-19

ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут"

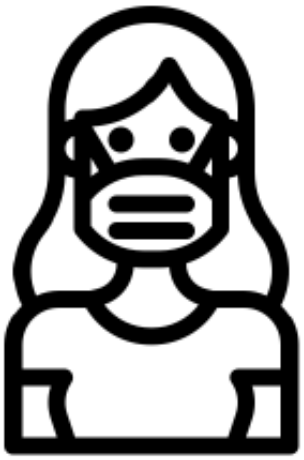
Упутства за чишћење:

- Пре почетка чишћења ставити маску, рукавице и обући униформу. Избегавати додиривање лица и очију током чишћења.

- Чишћење прво обавити прањем са водом и уз употребу стандардних детерџената, а након тога обавити дезинфекцију.
- Посебну пажњу обратити на чишћење тоалета, укључујући WC шкољку и све површине у тоалету.
- Постељину, јастучнице, ћебад и друге тканине уклонити и опрати у машини за прање веша употребом стандардних детерџената, користећи програм прања на температури од најмање 60 °C. На исти начин се перу и крпе које сте користили за чишћење.
- Рукавице и маску који су коришћени током чишћења одложити у кесу која се мора завезати пре одлагања у контејнер, а потом опрати руке сапуном и водом у трајању од најмање 20 секунди или употребом средстава за дезинфиковање руку на бази 70% алкохола.
- Одмах након чишћења пресвући одећу (униформу) која је коришћења током чишћења и након тога је опрати употребом стандардних детерџената, користећи програм прања на температури од најмање 60 °C.
- Након чишћења простор проветравати најмање 30 минута (отворити прозоре и врата и обезбедити континуирани проток ваздуха).
- Приликом коришћења средстава за чишћење важно је придржавати се упутства за употребу од стране произвођача и избегавати контакт средстава за чишћење са очима и кожом и држати их даље од деце.
- Не мешати различита средства за чишћење, а за дезинфекцију контаминираних површина или материјала избегавати употребу распршивача, проучити контактно време и оставити да средство делује према упутству произвођача.

УПУТСТВО ЗА КОРИШЋЕЊЕ ЗАШТИТНИХ ПАМУЧНИХ МАСКИ ЗА ЛИЦЕ, МЕДИЦИНСКИХ И ФИЛТРИРАЈУЋИХ МАСКИ

ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ „Др Милан Јовановић Батут"



• Потребно је да се маска правилно користи како би имала заштитну улогу.

Употреба маске не искључује потребу одржавања физичке дистанце од најмање једног а пожељно два метра и потребу одржавања опште хигијене.

Памучне маске за лице се креирају и шију од памучних материјала гушћег ткања који су доступни на тржишту. Шију се од двослојних или вишеслојних материјала и носе се при свакодневним животним активностима. Маска има заштитну улогу ако се:

• користити за личну употребу и не дели са другом особом,

• пре и након стављања маске оперу руке сапуном и водом у трајању од најмање 20 секунди или дезинфикују средством на бази 70% алкохола,

• користи тако да маска прекрива уста, нос и браду и чврсто пријања уз лице,

• не додирује спољашња површина маске која је потенцијално контаминирана вирусима и маска не спушта испод браде приликом говора, конзумације напитака и хране,

• скида када се овлажи и не користи поново након скидања већ се мења новом сувом маском,

• маска након скидања одлаже у посебно за њу намењену врећицу и по доласку кући опере,

• пере у машини за прање веша употребом стандардних детерџената користећи програм прања на температури од најмање 60 °C или ручно на вишим температурама, а након тога испегла стандардном пеглом подешеном на температуру већу од 60 °C.

Медицинске маске (хируршке маске) првенствено се користе за заштиту других особа од излагања потенцијално заразним капљицама особе која носи маску. Намењене су за једнократну примену и углавном у медицинске сврхе.

Филтрирајуће маске (FFP2 i FFP3) користе се као лична заштитна опрема (ЛЗО) и намењене су заштити од честица, капљица и аеросола насталог при раду у здравственим установама. Намењене су за једнократну примену и искључиво у медицинске сврхе, у

ПРИЛОГ 2- Одлука, Препоруке о поступању у случају појаве заразне болести

ОДЛУКА

о одређивању лица за спровођење и контролу спровођења превентивних мера и активности:

РЕД БР.	ИМЕ И ПРЕЗИМЕ	ПОСЛ. ЈЕДИНИЦА	СЕКТОР
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Посебна овлашћења подразумевају да лица морају да:

- на самом уласку у пословни простор истакну обавештење, упутства за спречавање појаве и ширења епидемије заразне болести;
- на самом уласку у пословни простор обезбеде дезинфекциона средства, маске за запослене приликом доласка на посао;
- на самом уласку у пословни простор обезбедити дезинфекциона средства, а морају се упознати да је ЗАБРАЊЕН УЛАЗ И БОРАВАК без маски за посетиоце, клијенте и пословне партнере;
- обезбеде довољно средстава за одржавање хигијене запослених и дезинфекцију простора и средстава превоза;
- обезбеде довољну количину, издају на употребу и контролишу коришћење средстава и опреме за личну заштиту на раду;
- организују рад на такав начин да се избегне контакт са лицима за која се сумња да су заражена;
- организацијом рада у пословном простору, обезбеди међусобно растојање запослених на радном месту у радној околини од најмање 1.5 метар, тако да се направе најбоља могућа решења
- информишу запослене о могућем ризику и мерама превенције у спречавању заразе корона вирусом у циљу заштите здравља запослених као и свим новим сазнањима, донетим Правилником о превентивним мерама за безбедан и здрав рад за спречавање појаве и ширења епидемије заразне болести;
- на видном месту истакну писана упутства о мерама превенције за спречавање појаве и ширења епидемије заразне болести и правилном одржавању личне хигијене(у кухињи, тоалетима и сл.);
-редовно контролисати стање здравља запослених и сваког запосленог који има здравствене тегобе или сумња на симптоме заразе (по личној изјави запосленог) издвоји из пословног простора у изолацију и затражи лекарску помоћ у складу са препорукама

лекара;
-запосленима дати инструкције да уколико имају било какве респираторне сметње, слабост, умор, недостатак даха, високу температуру и кашаљ, да се јаве непосредном руководиоцу да нису у могудности да долазе на посао;
- организовати комплетно чишћење и дезинфекцију пословног простора пре и након завршетка рада;

Списак запослених који су упознати са Одлуком о одређивању лица за спровођење и контролу спровођења превентивних мера и активности и Планом примене превентивних мера за спречавање појаве и ширења епидемије заразне болести, као и прилозима Плана (ношење маске, дезинфекција руку, простора и опреме, рад у затвореном простору, упутства, евиденције, препоруке и др.):

Р. Б.	Име и Презиме	Потпис
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		

Zavod za zdravstvenu zaštitu radnika Ergo-Sana
Adresa: Kneza Miloša 45A, 11000 Beograd
E-mail: office@sanaergosana.rs
tel: +381(011)785 0870

Допуна II препоруке у случају појаве заразне болести ЦОВИД-19

1. У случају појаве заразне болести Цовид-19, обавезно на маил или телефон се обратити Градском заводу за јавно здравље 011/2078600, 011/2078601, 011/3237351, info@zdravlje.org.rs, или *најближој епидемиолошкој служби*, пријавити особу која је добила температуру или је била у контакту са зараженом особом.
   а) *Ако особа има симптоме, а била је у контакту са зараженом особом, обавезно да се јави градском заводу за јавно здравље или најближој епидемиолошкој служби (из тачке 1.) у чијем ће се случају особа тестирати у државној установи, Дому здравља или Заводу за јавно здравље о трошку државе, стим да особа мора да буде пријављена ГЗЗЈЗ и да оде у изолацију.*
   б) Ако је особа била у блиском контакту (***Блиским контактом се сматра особа која испуњава један од наведених услова***):
   - *Лице које је боравило у истој затвореној просторији са потврђеним случајем ЦОВИД-19 (на радном месту, у домаћинству, учионици, скуповима), у периоду до 14 дана пре појаве симптома или након појаве симптома код потврђеног случаја Цовид- 19. Тестирање у локалном Дому здравља.*
   - *Лице које је боравило у непосредној близини (на удаљености <2 метра, у временском периоду дужем од 15 минута) особе са потврђеним ЦОВИД-19, у периоду до два дана пре појаве симптома или 14 дана након почетка симптома код пацијента.).*
   - ***Особе под а) и б) могу се о трошку државе бесплатно тестирати под условом ако имају симптоме, повишену температуру (>37 C°) и један од клиничких знакова и симптома кашаљ, кратковђа даха и отежано дисање.***
2. Препорука да особе преко 60год. и хронични болесници такође треба да оду у изолацију 2 недеље и морају да се тестирају уколико су били у блиском контакту са зараженом особом.
3. Приликом доласка на посао, препорука је да се свим запосленима мери температруа (од стране одговорног лица или на самом улазу бесконтактним термометром) и да се за запослене направи табела у коју ће уписивати температуре измерене и у вечерњим сатима. Уколико им се појави температура одмах треба да се пријаве одговорном лицу у фирми на телефон. Затим ће одговорно лице оболелу особу пријавити Градском заводу за јавно здравље, а да се са свим осталим особама које су биле у контакту са оболелом особом поступи као према горе наведним препорукама а, б, ц.

У прилогу препоруке је ехцел листа у коју ће се уписивати температура мерена у јутарњим сатима при доласку на посао а да исте листе треба да имају и запослени код себе како би уписивали вечерње мерење температуре. Најмање пратити 3 недеље За сваког запосленог одштампати табелу (лична табела) и држати код себе на радном месту, коју не треба јавно излагати. Одговорно лице које је именовано Одлуком за контролу примене мера у време ЦОВИД-19, контролисе листу вечерњих температура.

Опште мере

4. Опште мере су да сви морају да носе маске за једнократну употребу, да користе алцохол 70% за дезинфекцију руку, а исти алкохол и за дезинфекцију радних површина и предмета која додирују оловке, тастаруре и мишеви, телефони, да се појачају мере чишћења и дезинфенкцију простора (кваке, врата, прекидачи за светло, тастери и дугмад лифта, гелендери и рукохвати). На улазу обавезно поставити дезо баријере пи редовно их натапати дезифицијенсом према упутствима произвођача. Обавезно је држање физичке дистанце од 2м. Редовно вршити проветравање радних просторија. Придржавати се Плана превентивних мера за БЗР у доба корона вируса.
5. Позвати Завод за биоциде и медицинску екологију на 011/3054000 011/3054044, zavod@biocidi.org.rs за детаљну дезинфекцију радног и помоћног простора, клима уређаја. Обављати чешће прање и дезинфекцију филтера ваздуха како у простору тако и у службеним возилима. До тада их не користити. Уколико је заражена особа била у контакту тј возила се службеним возилом, исти треба дезинфиковати, не користити клима уређеје до тада.
6. Приликом одласка у посете, обавезно носити ЛЗС али захтевати и да клијенти носе иста а на столу држе пумпице са алкохолом, на улазима дезо баријере.

Београд, 18.06.2020.

пиларију: др Јелена Ђурић, спец. хиг. рада

ОБАВЕШТЕЊЕ

ПРОЦЕДУРА ЗА ТРИЈАЖУ КОВИД СУСПЕКТНИХ ПАЦИЈЕНАТА

Београд, 24. јун 2020. године

Грађани који имају симптоме респираторних инфекција или симптоме обољевања од Covid-19 (повишена температура, кашаљ, бол у грлу) треба да се најпре јаве у посебну амбуланту (ковид амбуланта) матичног дома здравља.

У тим амбулантама ће свакоме са наведеним симптомима бити урађена дијагностика, односно рентгенски преглед плућа, крвна слика, измерена температура, урађен брзи тест. Тек након тога, и уз консултацију са лекарима из дома здравља, грађани треба да се јаве у тријажну службу Клинике за инфективне и тропске болести КЦС или КБЦ Бежанијска коса, где ће лекари наведених здравствених установа одредити даљи начин лечења.

Напомињемо да није потребно позивати телефонским путем домове здравља, већ се одмах јавити лекарима у наведеним посебним амбулантама и обавити преглед. Радно време домова здравља, односно ковид амбуланти при домовима здравља је радним данима од 7 до 20 часова, а викендом од 8 до 18 часова.

Претходних дана забележен је повећан број грађана који су директно долазили у пријемну амбуланту Клинике за инфективне и тропске болести, и то без икаквих симптома или са симптомима других обољења, која се лако и ефикасно дијагностикују и лече у домовима здравља, стога је важно да сви ковид суспектни грађани, у циљу брзе и ефикасне тријаже, поштују ову процедуру и први преглед обаве су свом дому здравља, у ковид амбуланти.

Препоруке за осетљиве групе становништва

Често перите руке водом и сапуном (у трајању од најмање 20 секунди) или средствима која садрже 70% алкохол.

Избегавајте блиски контакт са особама које имају повишену температуру, кијају и/или кашљу.

Не дирајте очи, нос и уста неопраним рукама.

Ако кашљете или кијате прекријте уста и нос надлактицом или папирном марамицом. Марамицу одмах баците у канту за отпатке са поклопцем и оперите руке.

Хируршку маску користите ако кијате и кашљете или уколико негујете болесног члана породице, док се маска не овлажи. Након скидања маске обавезно темељно оперите руке.

Избегавајте поздрављање руковањем и љубљењем, а са саговорницима одржавајте раздаљину од најмање једног метра. Често проветравајте просторије у којима боравите.

Избегавајте боравак у затвореном простору са већим бројем људи – средства јавног превоза у време највећих дневних гужви, одлазак у супер-маркете, тржне центре и друга места јавног окупљања (нпр. биоскопи, позоришта, спортске манифестације).

Уколико имате заказан лекарски преглед или вам је потребан рецепт за лекове које редовно узимате, контактирајте лекара телефоном.

Не узимајте антибиотике на своју руку.

Одржавајте хигијену животног простора.

Пратите обавештења Министарства здравља и Института за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут"

www.covid19.rs
www.batut.org.rs

Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА

ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут"

World Health Organization
Europe

unicef
za svako dete

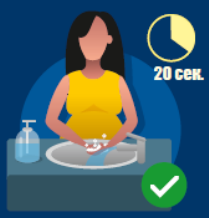
Корона вирус: препоруке за труднице и дојиље

- Тренутно доступни подаци су ограничени, али у овом тренутку не постоје докази да су труднице и дојиље у већем ризику од развијања тешких облика болести Ковид-19 од опште популације.
- Још увек не знамо да ли трудница са Ковидом-19 може да пренесе вирус свом фетусу или беби током трудноће или порођаја. До данас, вирус није пронађен у узорцима амниотске течности или мајчиног млека.

Ако имате грозницу, кашаљ или ако тешко дишете, обратите се надлежном дому здравља и следите упутства.

Уколико имате сумњу/потврду на Ковид-19 потребно је смањити контакт маме и бебе (смањити све облике међусобне интеракције, спавати у одвојеним собама ако је могуће итд).

Трудницe морају да се придржавају општих мера заштите:



- Често перите руке сапуном и водом (у трајању најмање 20 секунди) или користите средство за дезинфекцију на бази 70% алкохола.

- Избегавајте додиривање очију, носа и уста.

Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА

ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут"

Црвени крст Србије
Red Cross of Serbia

USAID
ОД АМЕРИЧКОГ НАРОДА

UNFPA

unicef
за свако дете

- Избегавајте боравак у просторији са више људи и контакт са особама које имају повишену температуру, кијају и/или кашљу.

- Избегавајте поздрављање руковањем и љубљењем, а са саговорницима одржавајте раздаљину од најмање два метра.

- Контактирајте свог гинеколога редовно телефоном ради праћења трудноће и договорите се око редовних здравствених прегледа.

Дојење и Ковид-19

- За сада не постоје докази да се корона вирус налази у млеку мајке која је оболела од Ковид-19.
- Није доказано да се инфекција корона вирусом може пренети са мајке која има Ковид-19 на дете, хуманим млеком.
- Мајка која нема респираторних тегоба, нема сумњу или доказан Ковид-19 може да доји своју бебу на уобичајен начин, као и у свакој другој прилици.
- Мајка која има сумњу/потврду на Ковид-19, без изражених симптома, може да доји или храни своју бебу мајчиним млеком уз примену следећих заштитних мера:

- Пре контакта са бебом или измлазања, оперите руке.

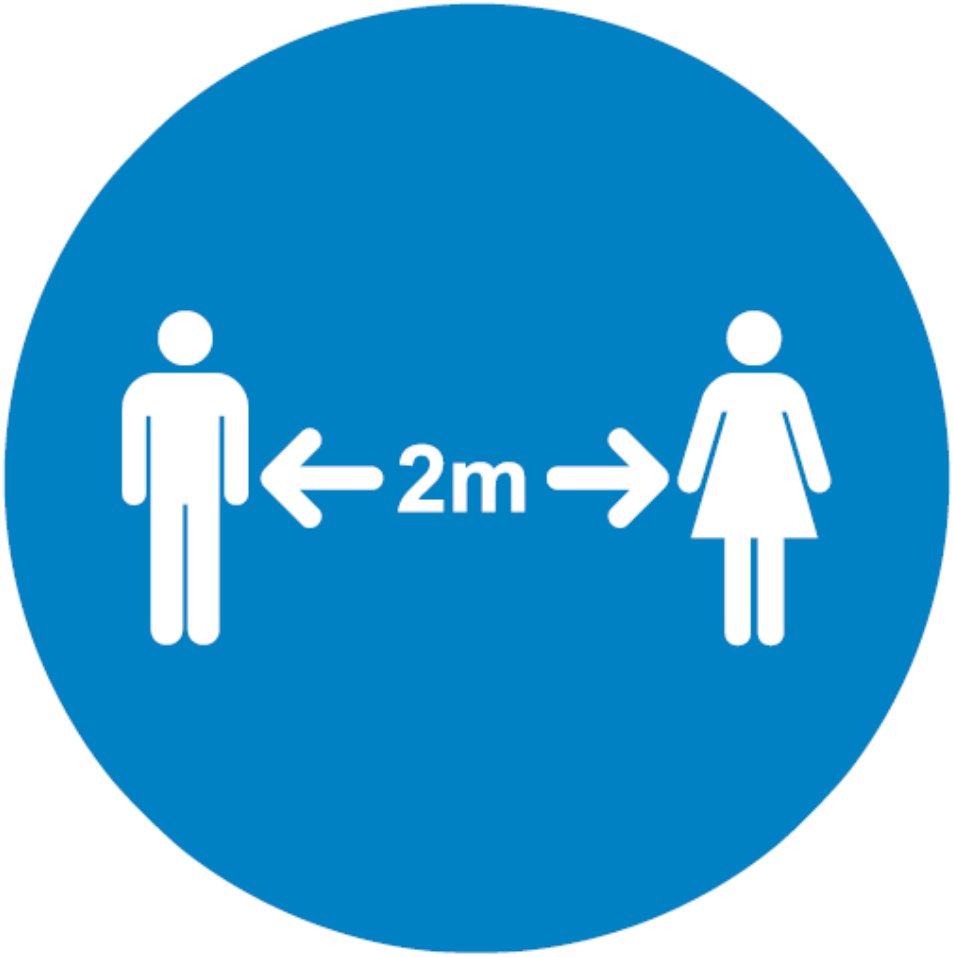
- Ставите маску на нос и уста и држите је све време док имате контакт, храните или дојите бебу.

Дојите бебу само ако немате симптоме инфекције и добро се осећате.

- Ако се не осећате довољно добро да бисте дојили бебу, можете да измлазате своје млеко водећи рачуна о хигијени руку и посуди за измлазање и чување млека. Овим млеком може се нахранити беба.

- Након обављеног подоја, храњења или измлазања млека, скините маску, баците је и оперите руке.

- На овај начин чувате лактацију и стварате могућност за наставак дојења након завршетка болести.



DRŽI
RASTOJANJE
OD 1.5m

Nosi masku