

Upute za osobu koja boluje od COVID-19, odnosno ima laboratorijski dokazanu infekciju SARS-CoV-2 virusom

Poštovani,

Ovdje iznosimo nekoliko osnovnih informacija o bolesti COVID-19, mjerama sprječavanja infekcije i postupku s kontaktima oboljelih.

Put prijenosa infekcije

Virus koji uzrokuje COVID-19 prenosi se sa zaražene osobe na njezine kontakte izlučevinama dišnog sustava. Ulazno mjesto virusa u organizam čovjeka su dišni sustav (udahnu se sitne kapljice koje napuste dišni sustav bolesnika) i sluznica oka, usta ili nosa (sitne kapljice koje sadrže virus slete na sluznice ili se rukama prenesu). Drugim riječima, zarazna osoba može zaraziti druge osobe u svojoj okolini govorom, kašljanjem, kihanjem i pjevanjem te posredno putem ruku ili predmeta koji su kontaminirani kapljicama koje izlaze iz dišnog sustava prilikom govora, kašljanja, kihanja i pjevanja.

Simptomi bolesti

Simptomi bolesti kreću se u rasponu od infekcije bez simptoma do zatajenja pluća i drugih organa, koje može završiti smrću bolesnika. Učestalost pojedinih stupnjeva bolesti u populaciji ovisi o dobi zaraženih osoba, prisutnosti nekih zdravstvenih stanja koja povećavaju rizik za razvoj teških oblika bolesti, o količini virusa kojoj je bolesnik izložen i drugim za sada nepoznatim čimbenicima.

Kod osoba koje razviju simptome bolesti, najčešći su simptomi kašalj, povišena tjelesna temperatura, umor/iznemoglost, glavobolja, grlobolja, bolovi u mišićima i zglobovima, nedostatak zraka, gubitak osjeta mirisa i/ili okusa.

Vrijeme inkubacije

Vrijeme inkubacije, tj. broj dana potrebnih da počne bolest nakon zaražavanja je najčešće 4-6 dana, ali može biti i kraće ili dulje, u rasponu od 2 do 14 dana.

Trajanje zaraznosti

Osoba koja oboli je zarazna za svoje kontakte 1-2 dana prije početka bolesti i narednih deset dana. Kod teških oblika bolesti, koji zahtijevaju bolničko liječenje, zaraznost može trajati dulje od 10 dana. Osoba koja se zarazi, a ne razvije simptome bolesti je najvjerojatnije zarazna za svoje kontakte desetak dana, ali je ovdje teško procijeniti početak zaraznosti, pa se kao početak zaraznosti uobičajeno računa 1-2 dana prije uzimanja brisa u kojem je nađen virus.

Mjere sprječavanja bolesti

Glavne mjere u sprječavanju prijenosa infekcije proizlaze iz puteva prijenosa. Fizička udaljenost smanjuje mogućnost izravnog slijetanja kapljica dišnog sustava bolesnika na sluznice zdrave osobe. Maska smanjuje izbacivanje kapljica dišnog sustava bolesnika u okolinu kad ju bolesnik nosi, a u zdrave osobe maska smanjuje mogućnost udisanja kapljica iz zraka. Učestalo pranje ruku, ili dezinfekcija ruku kad nije moguće oprati ih, izbjegavanje diranja očiju, usta i nosa smanjuje mogućnost prijenosa virusa na sluznice oka, usta i nosa putem kontaminiranih ruku. Često i temeljito čišćenje površina i predmeta kojima se bolesnik služi smanjuje mogućnost kontaminiranja ruku i unos virusa u sluznicu zdravih osoba.

Bliski kontakt

U svrhu procjene okolnosti koje su dovele do zaražavanja bolesnika i identificiranja osoba koje su bili izloženi infekciji u kontaktu s bolesnikom, bliski kontakt, tj. osoba za koju se smatra da je bila izložena infekciji, definira se na slijedeći nači:

Bliski kontakt je osoba koja je u vremenu do 2 dana prije početka bolesti kod bolesnika i tijekom bolesti bolesnika

- imala fizički kontakt (uključujući rukovanje, zagrljaj...) ili se bolesnik iskašljao/kihnuo prema osobi
- bila s bolesnikom licem u lice na udaljenosti manjoj od dva metra (u zatvorenom prostoru pod određenim okolnostima se i udaljenost veća od dva metra može smatrati bliskim kontaktom) dulje od 15 minuta (ako je kontakt licem u lice na vrlo maloj udaljenosti, i manje od 15 minuta trajanja kontakta se može smatrati bliskim kontaktom)
- nje govala bolesnika;
- putovala u istom prijevoznom sredstvu s bolesnikom (udaljenost od bolesnika koja se definira bliskim kontaktom u prijevoznom sredstvu ovisi o trajanju putovanja)
- s bolesnikom dijeli zajedničko kućanstvo.

Ova definicija bliskog kontakta okvir je za postupanje, no svaka situacija može se razlikovati te se definiranje bliskog kontakta u nekim situacijama mora prepustiti individualnoj epidemiološkoj procjeni. Stoga, ako ste nesigurni u smislu zadovoljavate li kriterije definicije bliskog kontakta, možete nas dodatno kontaktirati kao svog nadležnog epidemiologa.

Izolacija

Radi sprječavanja širenja bolesti na bliske osobe, bolesnici se moraju izolirati u trajanju od deset dana od od pojave prvih simptoma, a kod osoba koje nemaju simptome od dana testiranja. To podrazumijeva smanjiti sve kontakte s drugim ljudima na minimum s ciljem da se spriječi širenje infekcije na druge osobe. Bolesnik mora biti sam u sobi koja se redovito provjetrava, a pri nužnim kontaktima (s onima koji skrbe o njegovu zdravlju, eventualno ukućanima ako je izolacija u kući) obavezno nositi masku. Fizički kontakt svakako treba izbjegavati. Bolesnik mora pojačano voditi higijenu ruku i svoje okoline, tj. učestalo prati/dezinficirati ruke, sve površine i predmete koji dođu u kontakt s izlučevinama dišnog sustava temeljito čistiti/dezinficirati, prilikom kihanja, kašljanja i brisanja nosa koristiti jednokratne maramice i odmah nakon upotrebe ih baciti u smeće i oprati ruke i lice, koristiti vlastiti ručnik i druge higijenske potrepštine, temeljito oprati za sobom WC, kadu, umivaonik, kuhinjski stol, nakon korištenja. Ako je neizbježan boravak u istoj prostoriji s ukućanima, trebaju bolesnik i ukućani koristiti masku i držati fizičku udaljenost od njanje dva metra, a prostorija treba biti provjetravana.

Bolesnik u izolaciji ne odlazi na posao. Ako zbog izolacije morate otvoriti bolovanje (ne mogu dogovoriti s poslodavcem rad od kuće ili slobodne dane, Vaše zdravstveno stanje ne omogućava nikakav rad), javite se svom izabranom liječniku, koji će u digitalnoj platformi za praćenje COVID-19 vidjeti da ste Vi upisani kao bolesnik, a također će i dobiti nalaz Vašeg testiranja i na temelju tih informacija će Vam otvoriti bolovanje.

Karantena

Karantena/samooizolacija je izolacija zdravih ljudi za koje se zna da su bili izloženi infekciji i postoji povećana vjerojatnost da su se zarazili. Provodi se s ciljem da izložena osoba, ako oboli i postane zarazna za okolinu ima što manji broj kontakata u vrijeme kad još ne zna da je zarazna. Naime, ako razvije simptome bolesti, bit će zarazna za bliske osobe i dan-dva prije nego što je razvila simptome, tj. dok još niti ne zna da će oboljeti. Isto tako zaražene osobe mogu biti zarazne za okolinu, a da nikada ne razviju simptome.

Zbog toga se bliski kontakti oboljelih trebaju na jednak način izolirati od okoline kao i bolesnici. S obzirom da je inkubacija bolesti 14 dana, karantena/samooizolacija kontakata oboljeloga treba trajati 14 dana od zadnjeg kontakt s bolesnikom.