



INFORMACIJE O NASTANKU I ŠIRENJU CORONA-VIRUS 2019 (COVID-19) OBOLJENJA VODIČ ZA OSOBE SA DIJABETESOM

Krajem 2019. godine, novi *Coronavirus* (specifični virus koji izaziva oboljenja ljudi i životinja) izolovan je kao uzročnik upala pluća u Wuhan-u, gradu u regiji Hubei, u Kini. Nakon toga, virus se ubrzano širio, rezultujući nastankom epidemije širom Kine, sa brzim globalnim širenjem, zahvatajući aktuelno skoro svaki kontinent. Razumevanje i upoznavanje sa ovim novim virusom i dalje je u toku.

KAKO SE LJUDI ZARAZE?

Način širenja virusa je isti kao i kod drugih respiratornih oboljenja, vazдушnim prenosom kontaminiranih kapljica iz usta/nosa zaražene osobe tokom razgovora, kašljanja, kihanja. Virus opstaje u spoljašnjoj sredini od nekoliko sati do nekoliko dana (u zavisnosti od površine, i uslova sredine), tako da način prenosa može biti i nakon kontakta sa kontaminiranom površinom i daljim dodirivanjem usta i nosa. Primena rastvora na bazi alkohola u spoljašnjoj sredini ubija virus.

KOLIKO INFEKCIJE MOGU BITI OZBILJNE?

Dobre vesti su da je obično reč o blažoj formi oboljenja. U većini slučajeva (>80%) klinička slika infekcije je blaga (prezentuje se sa minimalnim simptomima sličnim gripu) i ljudi se u tim slučajevima oporavljaju u kućnim uslovima. Ipak, neki slučajevi (oko 14%) su teški, a u manjem broju (u oko 5% slučajeva) može doći do nastanka kritične bolesti. Sa druge strane, neki zaraženi ljudi nemaju nikakve simptome, ili imaju samo blage simptome prehlade. Kod nekih ljudi, COVID-19 može dovesti do nastanka ozbiljnih stanja, kao što su upale pluća ili čak i smrtni ishodi. Ovakvi ishodi češći su kod ljudi koji imaju hronične zdravstvene probleme, dominantno starije osobe, kao i osobe sa kardiovaskularnim oboljenjima, hroničnim plućnim bolestima, ili sa hipertenzijom. **Osobe sa dijabetesom spadaju u kategoriju osoba sa povišenim rizikom za razvoj ozbiljnih formi oboljenja (kao i u slučaju gripa).**

KOJI SU MOGUĆI SIMPTOMI OVOG OBOLJENJA?

Ljudi zaraženi COVID-19 mogu imati povišenu temperaturu, kašalj, otežano disanje (kratak dah), osećaj umora, slabosti i bolove u mišićima. Problemi sa disanjem nastaju kada infekcija zahvati pluća i uzrokuje zapaljenje pluća-pneumoniju. Simptomi obično nastaju nekoliko dana nakon što se osoba inficirala virusom, i to u najvećem broju slučajeva 3-7 dana od izlaganja. Međutim, u nekih ljudi ovaj period od kontakta sa virusom do pojave prvih simptoma može biti i duži (i do 14 dana).

ŠTA URADITI UKOLIKO POSTOJI MOGUĆNOST DA JE PRISUTNA INFEKCIJA?

Ukoliko osoba ima temperaturu sa kašljem ili otežanim disanjem, i postoji mogućnost da je bila izložena COVID-19 (ako je boravila u zemlji u kojoj ima zaraženih 14 dana pre pojave ovih simptoma, ili ako je bila u kontaktu sa osobom koja je zaražena), trebalo bi kontaktirati nadležnog lekara ili sestru radi dalje konsultacije. **NE TREBA SE JAVLJATI U BOLNICE I ZDRAVSTVENE CENTRE NA SVOJU RUKU, KAKO NE BI DOŠLO DO PRENOSA ZARAZE NA DRUGE OSOBE, VEĆ ĆE NAKON TELEFONSKOG KONTAKTA NADLEŽNIH LEKARSKIH SLUŽBI, U SLUČAJU POTREBE, BITI SPROVEDENI PRIORITETNI PREGLEDI, BEZ ČEKANJA U REDOVIMA.** Ako lekarske službe savetuju da je potrebno da se zaražene osobe jave u bolnice ili zdravstvene centre, neophodno je da ove osobe stave maske. Medicinsko osoblje će obezbediti adekvatan pregled ovakvih pacijenata u specijalnim uslovima, izolovano od ostalih pacijenata, a u cilju bezbednosti svih osoba. Uzorci sekreta iz nosa ili ždrela biće uzeti u cilju potvrđivanja prisustva virusa. Za oboljenja izazvana ovim virusom ne postoji specifična terapija, ali imajući u vidu da je najveći broj slučajeva blaže kliničke slike, manji broj ljudi biće hospitalizovan radi dalje suportivne terapije. Uprkos tome, izuzetno je značajno prepoznati zaražene osobe i dalje ih izolovati tokom nekoliko nedelja, kao i identifikovati sve osobe koje su bile u



neposrednom kontaktu sa zaraženim, kako bi se sprečilo dalje širenje virusa.

ŠTA UKOLIKO JE INDIKOVANO OSTATI KOD KUĆE?

Za obolele osobe koje ostaju kod kuće u izolaciji, pacijenti i porodica trebalo bi da budu upoznati i da primenjuju pravilne mere za prevenciju i kontrolu infekcije. U fokusu lečenja i tretmana ovih pacijenata jeste sprečavanje prenosa zaraze na druge osobe, uz praćenje stanja pacijenta i kontrolu moguće pojave kliničkog pogoršanja koje bi zahtevalo dalju hospitalizaciju. Obolele osobe trebalo bi da su izolovane u posebnoj, dobro provetravanoj prostoriji, u kojoj ne bi trebalo da borave ostali ukućani. Ukoliko to nije moguće, trebalo bi održavati rastojanje od bolesnika od najmanje 1m (npr. spavati u odvojenom krevetu) uz redovnu higijenu ruku (pranje ruku sapunom i vodom) nakon bilo kakvog kontakta sa obolelom osobom, ili neposrednim okruženjem obolele osobe. Nakon pranja ruku, za sušenje je poželjno koristiti papirne ubruse za jednokratnu upotrebu. Ukoliko to nije moguće, trebalo bi koristiti čiste peškire za ruke, i menjati peškir čistim kada god prethodni postane vlažan. U cilju sprečavanja širenja respiratornog sekreta i kapljica, obolelom je neophodno obezbediti medicinsku masku koju bi trebalo da nosi što je više moguće. Pacijenti koji iz nekog razloga ne mogu da tolerišu nošenje medicinske maske, trebalo bi da održavaju striktnu respiratornu higijenu koja podrazumeva da se nos i usta pri kašljanju i kihanju prekrivaju papirnim maramicama/ubrusima za jednokratnu upotrebu. Ukućani i lica koja brinu o oboleloj osobi trebalo bi da nose pravilno postavljenu medicinsku masku koja im prekriva usta i nos kada su u istoj prostoriji sa pacijentom.

ŠTA UKOLIKO SE OSOBE SA DIJABETESOM RAZBOLE OD OVOG VIRUSA?

Poželjno je da osobe sa dijabetesom unapred planiraju situaciju u slučaju da se razbole – na primer trebalo bi imati obezbeđene brojeve telefona nadležnih zdravstvenih službi i nadležnih lekara, uz to i obezbediti dovoljnu količinu lekova i potrošnog materijala za sprovođenje samokontrole glikemija u kućnim uslovima, tako da ne bi morali da izlaze napolje u slučaju nastanka bolesti, ili za slučaj posebne epidemiološke situacije u zemlji koja bi mogla da utiče na rad apoteka (vreme otvaranja). Oboljenje izazvano ovim virusom može da utiče na pogoršanje glikoregulacije u tom periodu. Za osobe sa dijabetesom savetuje se pridržavanje pravila- "Pravila tokom bolesti" – koja se preporučuju i u drugim, po organizam stresnim situacijama, sve sa ciljem korekcije nastalog pogoršanja glikoregulacije i održavanja dobre kontrole dijabetesa. Takođe, neophodno je kontaktirati nadležnog lekara radi savetovanja o tome koliko često treba kontrolisati glikemije, kao i radi dobijanja dovoljne količine terapije (naročito insulina), kao i o tome kakve bi promene trebalo da načine u pogledu terapijskog ili higijensko-dijetetskog režima.

"Pravila tokom bolesti" za osobe sa dijabetesom

- Adekvatna rehidracija
- Kontrola vrednosti glikemija
- Kontrola telesne temperature
- Ako je osoba na insulinskoj terapiji, kontrola urina na ketone
- Pratiti preporuke i savete vašeg lekarskog tima

KAKO IZBEĆI OBOLJENJE?

Kako biste smanjili rizik za oboljenje, trebalo bi primenjivati jednostavne, a efikasne mere zaštite svakoga dana:

- Često perite ruke sapunom i vodom ili koristite rastvore za dezinfekciju ruku na bazi alkohola, naročito pre jela i nakon boravka van kuće.
- Ne delite hranu, pribor za jelo, čaše, peškire.
- Izbegavajte blizak kontakt sa osobama koje su bolesne. Držite udaljenost od osobe koju uočite da kašlje i kija
- Ako se razbolite i dobijete respiratorne simptome, ostanite kod kuće, obavestite druge, obavestite nadležne lekare.
- Ako kijate i kašljete, prekrijte nos i usta maramicom ili prevojem zgloba lakta. Bacite maramicu u kantu za smeće.
- Izbegavajte nezaštićen kontakt sa divljim i domaćim životinjama.