



PANDEMIJA COVIDA-19 I POTRES – ODGOVORNO PONAŠANJE PREMA SEBI I DRUGIMA

HIGIJENA:

- Higijenu ruku održavati češćim pranjem u sapunu i vodi u trajanju oko 20-tak sekundi
- Higijena unutrašnjih prostorija održava se češćim provjetravanjem prostorije, kašljanje i kihanje u savinuti lakat ili papirnatu maramicu te odmah potom bacanje papirnate maramice u koš za smeće koja ima poklopac
- Nošenje medicinske maske ili prekrivanje nosa i usta papirnatom maramicom obvezno je za one koji imaju respiratorne simptome
- Nakon uklanjanja maske s lica obvezno je provesti higijenu ruku, a masku odložiti u kantu za smeće s poklopcem, isto vrijedi i za papirnatu maramicu
- Izbjegavanje dodirivanja lica (očiju, nosa, usta)
- Potrebno je s djecom provoditi i podsjećati ih na sve preventivne mjere zaštite

PREHRANA

- U strahu od dulje izolacije i ograničenih mogućnosti nabave svježe hrane, većina nas želi osigurati potrebne zalihe namirnica. Uslijed dosade, tjeskobe i stresa, često donosimo lošije prehrambene izbore zbog kojih postajemo podložniji zarazi i teže se oporavljamo od bolesti.
- Čak 80% imunoloških stanica nalazi se u crijevima te je briga o zdravoj crijevnoj mikroflori izuzetno važna za imunitet. Dobre bakterije osigurat ćemo unosom kiselog zelja i repe kao i fermentiranih mliječnih proizvoda proizvode poput kefira, acidofilnog mlijeka i jogurta.

- Uz dobre bakterije bitno je unijeti i dovoljnu količinu vitamina C kojeg sadrži već navedeno kiselo zelje i repa, voće i povrće, naranče, mandarine, nektarine, limuni i nar.
- Zbog brže kvarljivosti svježeg voća, možemo se opskrbiti suhim voćem, smrznutim bobičastim voćem ili konzerviranim voćem (birajte voće bez šećera ili ga isperite ako je u sirupu). Voće u kombinaciji s orašastim plodovima (orasi, bademi, lješnjaci) i sjemenkama (bundevine, sezamove, suncokretove sjemenke) osigurat će hranjiv međuobrok. Potrebne količine hrane jednostavno možemo procijeniti pomoću naše šake.
- Dopušteno je da vam prijatelji, obitelj ili dostavljač dostave hranu ili potrepštine, ali održavajte potrebnu udaljenost od drugih, prekrijte nos i usta maramicom ili zaštitnom maskom kod preuzimanja.



SAMOIZOLACIJA

- U samoizolaciju/kućnu karantenu stavljaju se osobe koje su bile izložene koronavirusnoj bolesti, te mogu u sljedećih 2-14 dana oboljeti.
- Osoba koja oboli od COVID-19 je zarazna od samog početka bolesti, u vrijeme kada su simptomi blagi, a može biti zarazna i 1-2 dana prije početka bolesti.
- Svrha kućne karantene/samoizolacije je da u slučaju bolesti osoba ima minimalni broj kontakata u vrijeme zaraznosti, a što je cilj za smanjenje širenja bolesti u populaciji.
- Ako ste bili izloženi riziku od zaraze novim koronavirusom, ostankom kod kuće štitite svoje prijatelje, kolege i širu zajednicu. Vaš ostanak kod kuće također pridonosi suzbijanju i sprječavanju širenja virusa.
- Ako osoba ne živi sama, treba se što više truditi ograničiti kontakte s ostalim članovima obitelji odnosno ukućanima. Nužne kontakte s ukućanima ne valja ostvarivati zajedničkim boravljenjem u istoj prostoriji duže od 15 minuta i na udaljenosti ne manjoj od 2 metra. U tih 14 dana treba izbjegavati bliske fizičke kontakte, poput rukovanja, grljenja, ljubljenja, bliskog razgovora licem u lice... Treba izuzetno paziti na higijenu i prozračivati sve prostorije.
- Javiti se stručnjacima za psihičko zdravlje u slučaju ako strah, tjeskoba i uznemirenost ne popuštaju.
- Ako se pojave simptomi bolesti (povišena tjelesna temperatura, kašalj, kratkoća daha, otežano disanje, grlobolja, slabost), treba se javiti telefonom svom izabranom liječniku, koji će na temelju zdravstvenog stanja procijeniti potrebu za eventualnim testiranjem na novi koronavirus. Ako osobi u samoizolaciji zatreba liječnička pomoć zbog drugog razloga, treba nazvati liječnika radi konzultacije i dogovora o kućnoj posjeti. Važno je naglasiti da osobe u samoizolaciji ne idu same u zdravstvenu ustanovu bez prethodne telefonske najave.

POTRES I MJERE PREVENCIJE OD COVIDA - 19

- Ukoliko je potrebno izaći iz kuće/stana zbog potresa, držite distancu najmanje 1 metar, nosite masku i rukavice kako bi se spriječilo širenje pandemije COVIDA – 19.
- Ukoliko ima ozlijeđenih osoba nakon potresa, pokušati sanirati ozljede u okviru Vaših mogućnosti i sposobnosti te nazavati Hitnu pomoć na 112.
- U obje ove opasnosti s kojima se suočavamo važno je zadržati razum, ne podlijegati dezinformacijama, ne širiti paniku jer ona je naš najveći neprijatelj u ovakvim situacijama.
- Odražavanje socijalnih kontakata, ali na daljinu, dajte jedni drugima podršku

Martina Ditrih, bacc.med.techn.