

Informacije Zdravstvene komisije Olimpijskog komiteta Srbije vezano za situaciju sa coronavirusom namenjene sportistima i osobama iz stručnog okruženja sportista

Uvod

Coronavirus je porodica virusa koja može izazvati respiratorne infekcije slične onima koje izaziva virus gripa. Coronavirus se može naći i u životinjama i u organizmima ljudi, i povremeno, coronavirusi koji se nađu u organizmima životinja mogu da se prenesu na ljude i izazovu respiratorne infekcije. Prethodni primeri takvih slučajeva jesu Middle East Respiratory Syndrome (MERS) i Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).

Trenutna pandemija coronavisura je izazvana virusom čiji medicinski naziv je SARS CoV-2, a koji izaziva coronavirus bolest 2019, ili „COVID-19“. Smatra se da je primarni rezervoar ovog virusa došao iz određene vrste slepih miševa, ali za sada nije utvrđeno koja životinja je ovaj virus prenela na ljude. Širenje virusa na ljude je krenula kroz morske plodove koji su konzumirani na pijaci „živih životinja“ u Vuhanu, Hubei provincija u Kini. Virus je identifikovan kod prvog pacijenta 30. decembra 2019. godine. Kina je primenila drastične napore zaštite javnog zdravlja u pokušaju da ograniči širenje virusa, brzim identifikovanjem onih koji su inficirani i primenjivanjem odgovarajućih tretmana kako bi smanjili broj smrti koje su povezane sa ovom bolešću. Kako se broj obolelih d COVID-19 rapidno uvećavao, već u periodu između 23. i 27. januara 2020. godine je doživeo svoj vrhunac, i od tog perioda broj obolelih je u konstantnom opadanju.

Na žalost, broj zemalja izvan Kine koji ima detektovane slučajeve COVID-19 se uvećava, a na ovom [linku](#) možete videti ažurirane informacije o broju potvrđenih slučajevima u svim zemljama u kojima postoje oboleli. Očigledno je da, u zavisnosti od rasprostranjenosti bolesti u određenoj zemlji, zavisi kolika je mogućnost zaraze ukoliko se nalazite u toj zemlji. Iz tog razloga, važno je da i sportisti i osobe u pratnji sportista (treneri, sparing partneri, medicinsko osoblje i sl.) preduzmu odgovarajuće preventivne mere u cilju sprečavanja infekcije ovim virusom, da razumeju kada i gde treba da traže medicinsku pomoć, kao i da imaju dovoljno resursa iz kojih mogu pravovremeno da se informišu.

Zašto je ovolika pozornost oko COVID-19?

COVID-19 je novel coronavirus.- potpuno nov za čovečiji organizam . To znači da naš imuni sistem nikada do sada nije bio izložen ovom patogenu i zbog toga nije u stanju da pruži najbolji imunski odgovor kada mu se prvi put izloži. U ovom trenutku, svet ne raspolaže sa vakcinom protiv ovog virusa. Kao dodatak ovome, ni jedan od postojećih i poznatih medikamenata ne leči COVID-19. To sve znači da COVID-19 ima potencijal da inficira veliki broj ljudi, a mi nemamo odgovarajući medicinski tretman protiv njega.

Kako se prenosi?

Virus se prenosi preko respiratornih kapljica i kontakta sa površinama na kojima se nalazi virus. Respiratorne kapljice se proizvode kada osoba koja je zaražena kašlje i kada kija. Kapljice mogu da se prenesu na usta ili nos ljudi koji se nalaze u blizini inficirane osobe, ili na površinu u blizini te osobe. Ukoliko zdrava osoba dođe u kontakt sa ovim kapljicama (rukama dodirne inficiranu površinu) i nakon toga dodirne usta, nos ili oči, može se inficirati. Virus takođe može da se nađe na rukama inficirane osobe. Ukoliko te osobe dodirnu površinu, takođe mogu ostaviti viruse na tim površinama.

Važno je napomenuti da osobe koje su inficirane ne moraju nužno imati simptome bolesti, ali su i u tim slučajevima podjednako infektivne i mogu preneti COVID-19.

Simptomi i pokazatelji bolesti

Simptomi se razvijaju između 2 i 14 dana nakon izlaganja virusu. Simptomi tipično uključuju povišenu telesnu temperaturu (preko 38,5C), zamor, kašalj (najčešće suvi) i nedostatak daha. Ostali manje tipični simptomi uključuju suvo ili nadraženo grlo, glavobolju, bol mišića i zglobova, drhtavicu, povraćanje, dijareju.

Kada ići kod lekara?

Ukoliko imate neke od simptoma, ukoliko ste bili u direktnom kontaktu sa osobama koje su obolele od COVID-19 ili imate sumnju da ste bolesni, nemojte

odmah ići u zdravstvenu ustanovu, već pozovite telefonom posebnu telefonsku liniju koju je za ove potrebe uspostavilo Ministarstvo zdravlja Republike Srbije.

Broj telefona je 064 8945 235.

Ukoliko nadležne zdravstvene institucije ustanove da je potrebno da budete testirani i da se nastavi dalji medicinski tretman, te institucije će vas uputiti u dalje procedure kako i na koji način ćete biti tretirani, a kako bi ste i vi i sve osobe oko vas bile bezbedne.

Kada stignete u medicinsku ustanovu, može se od vas tražiti da nosite zaštitnu masku kako bi se smanjio rizik od daljeg prenošenja infekcije. Kako bi se smanjio rizik od daljeg širenja infekcije, prilikom kašljanja ili kihanja, uvek to radite ili u maramicu ili u lakat koji ćete staviti preko usta.

Važno je da se redovno peru ruke vodom i sapunom u trajanju od najmanje 30 sekundi što češće tokom dana. U slučaju da se detektuje infekcija, bićete stavljeni u izolovanu prostoriju.

Tretman

U ovom trenutku, ne postoji poznata terapija protiv COVID-19, osim simptomatske terapije koja treba da olakša i redukuje simptome koji se javljaju sa ovom infekcijom. U slučaju težih oblika bolesti, nekim pacijentima je neophodno priključivanje na medicinske respiratore, kako bi im se pomoglo prilikom disanja.

Ishod bolesti

U Kini, 80% ljudi koji su bili zaraženi COVID-19 su imali lakše i umerene simptome bolesti. Međutim, 13,8% zaraženih su imali težak oblik bolesti, dok je 6,1% zaraženih bilo u kritičnom stanju, sa prosečnom stopom smrtnosti od oko 3,8%. Pod najvećim su rizikom osobe koje su preko 60 godina starosti, kao i oni sa hroničnim zdravstvenim problemima (dijabetes, srčani problemi, problemi sa plućima i kancerom). Deca i mladi uzrasta ispod 19 godina su bili manje inficirani (samo 2,4% slučajeva) i u principu nisu imali teške simptome bolesti.

Prevenција

Obzirom da trenutno, kako smo i rekli, ne postoji medicinski tretman za lečenje COVID-19, najbolje što možete da uradite je da uradite sve kako biste prevenirali

infekciju. Sledeće aktivnosti možete sami preduzeti kako biste smanjili rizik da budete inficirani:

1. Izbegavajte da budete bliže od 2 metra osobama koje kašlju ili kijaju;
2. Perite svoje ruke što je češće moguće sapunom i vodom najmanje 30 sekundi, i po mogućstvu koristite sanitizir ruku koji ima najmanje 60% alkohola u sebi. Ovo je posebno važno nakon odlaska u toalet, pre jela, posle izduvavanja nosa, kašljanja ili kijanja;
3. Izbegavajte dodirivanje usta, nosa i oči;
4. Prekrijte svoja usta maramicom ili laktom kada kašljete ili kijate. Odmah nakon kašljanja ili kijanja bacite maramicu u smeće i nakon toga operite ruke;
5. Ostanite kući ukoliko se ne osećate dobro;
6. Provetravajte prostorije, naročito ako se u njima nalazi više ljudi
7. Čistite i dezinfikujte što je češće moguće površine koje često dodirujete (npr tastatura)
8. Pratite informacije na sajtovima Ministarstva zdravlja, Instituta za javno zdravlje „Dr Milan Jovanović Batut“ i Svetske zdravstvene organizacije kako biste videli aktuelne mere koje se preduzimaju i koje su na snazi vezano za zaštitu od COVID-19, kako u Srbiji, tako i u inostranstvu.

Sajtovi

Ministarstvo zdravlja Republike Srbije - <https://www.zdravlje.gov.rs>

Institut za javno zdravlje Srbije „Dr Milan Jovanović Batut“ -

http://www.batut.org.rs/index.php?category_id=201

Svetska zdravstvena organizacija -

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Olimpijski komitet Srbije

Olimpijski komitet Srbije sportistima i osobama iz okruženja sportista preko svoje Zdravstvene komisije stoji na raspolaganju u svakom trenutku za svaku vrstu konsultacija sve zdravstvene teme, a posebno vezano za prevenciju i zaštitu od koronavirusa.

Dragi sportisti, možete nam se obratiti putem mejla info@oks.org.rs ili putem telefona 011/3671 574.

Predsednik Zdravstvene komisije Olimpijskog komiteta Srbije
Prof. dr Dragan Radovanović