



ELF

EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS

EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

every breath counts

Informativni list za COVID-19

Ovo je opšti informativni list o bolesti COVID-19. Iako sadrži i konkretne informacije za ljudе sa bolestima plućа, većina informacija važi za svakoga.

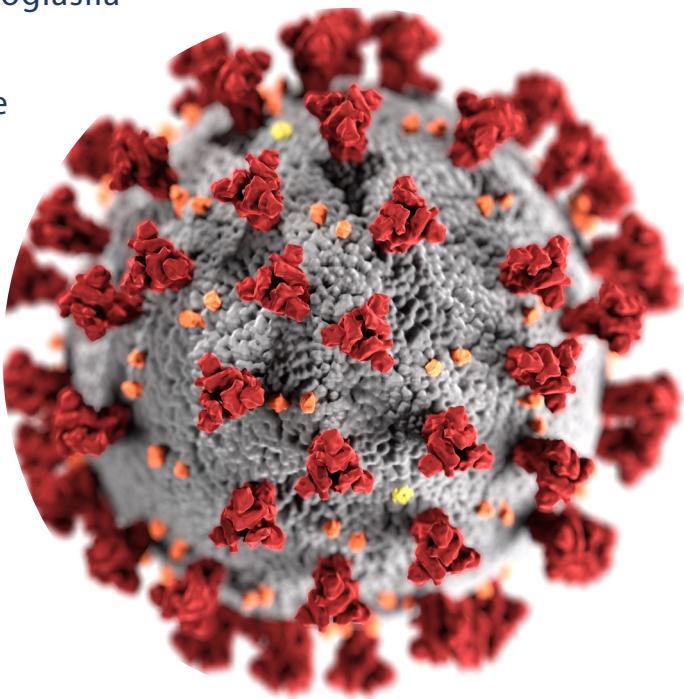
Šta je COVID-19?

Bolest korona virusa 2019 ili COVID-19 uzrokuje korona virus koji izaziva teški akutni respiratorni sindrom 2 (SARS-CoV-2). Ovaj virus nije zabeležen kod ljudi do decembra 2019. kada je prvi put evidentiran u Vuhunu u Kini.

Korona virusi su velika i jako česta grupa virusa koji uzrokuju različite bolesti, bilo da je u pitanju obična prehlada ili ozbiljnije bolesti kao što su zapaljenje plućа i akutni respiratorni distres sindrom (ARDS).

Virus koji uzrokuje COVID-19 je veoma zarazan i broj ljudi koji su oboleli od ove bolesti je naglo porastao širom sveta. Svetska zdravstvena organizacija (SZO) je 11. marta 2020. proglašila COVID-19 za globalnu pandemiju.

Stepen ozbilnosti bolesti COVID-19 se u velikoj meri razlikuje od osobe do osobe. Verovatnoća za ozbiljnu infekciju ili infekciju opasnu po život je veća kod starijih ljudi i ljudi sa postojećim zdravstvenim problemima, ali COVID-19 može da ugrozi svačije zdravlje, bez obzira na starost. Zato se izbjeganje epidemije bolesti COVID-19 shvata veoma ozbiljno. Drugi razlog je to što i dalje saznajemo koja je najbolja terapija za COVID-19 i do nedavno nismo imali vakcinu.



Kako bolest pluća utiče na rizik od ozbiljnog oboljenja?

Bolest pluća koju imate ili koju ste imali ne mora da utiče na rizik od oboljevanja od bolesti COVID-19. Međutim, može da utiče na vreme oporavka ili ozbiljnost bolesti.

Bez obzira na bolest pluća koju imate, treba da nastavite sa uzimanjem lekova, fizioterapijom i svim drugim oblicima terapije koje vam je lekar preporučio. Ne treba da menjate terapiju ako vam lekar to ne savetuje.

Ako ste imali bolest pluća (npr. zapaljenje pluća, pneumotoraks (kolaps pluća) ili probijanje pluća), oporavili ste se u potpunosti i više nemate problema sa disanjem, rizik od komplikacija izazvanih bolešću COVID-19 nije veći.

Određene bolesti pluća mogu da povećaju rizik od komplikacija ako dobijete COVID-19. Tu između ostalog spadaju:

- Teška astma
- Bronhiekstazija
- Hronična opstruktivna bolest pluća (HOBP)
- Cistična fibroza
- Emfizem
- Idiopatska plućna fibroza (IPF)
- Poremećaji imunog sistema koji utiču na pluća (npr. lupus, reumatski artritis itd.)
- Rak pluća



Kako mogu da smanjim rizik od dobijanja bolesti COVID-19?

Postoji nekoliko načina za smanjenje rizika od dobijanja i širenja bolesti COVID-19.

Fizičko distanciranje

Pravila se razlikuju od zemlje do zemlje, ali držanje odstojanja od najmanje 1–2 metra od ljudi sa kojima ne živate može da spreči širenje bolesti COVID-19. Razlog je to što se virus najčešće širi preko kapljica i aerosola koje mogu da putuju kroz vazduh i da se udahnu. Što ste dalje od neke osobe, manja je verovatnoća da kapljice i aerosoli dođu do vas.

Ovo je naročito važno u zatvorenom prostoru. Za razliku od otvorenog prostora, vazduh u unutrašnjosti se ne menja stalno svežim vazduhom. Ventilatori i klima uređaji ne pomažu jer cirkulišu kontaminirani vazduh i mogu da dodatno šire virus. U toku je istraživanje o tome koliko dugo te kapljice i aerosoli ostaju u vazduhu. Savetujemo vam da održavate fizičku distancu i da provetrvate sve prostorije, npr. otvaranjem prozora, kada ste u blizini ljudi sa kojima ne živite.

Pranje ruku

Pranje ruku je jedna od najvažnijih mera za zaustavljanje širenja virusa. Sapun „ubija“ virus uništavanjem njegove strukture, što znači da više ne može da vam naškodi.

Obavezno perite ruke sapunom detaljno najmanje 20 sekundi kako biste ubili virus.

Ako vam sapun i voda nisu odmah dostupni, koristite alkoholni gel (sredstvo za dezinfekciju ruku) sa najmanje 60% alkohola. Ipak, operite ruke sapunom i vodom što pre možete. Više informacija o pravilnom pranju ruku potražite na našem veb-sajtu. Link se nalazi u dnu ovog informativnog lista.

Zaštitne maske

Zaštitne maske mogu da doprinesu sprečavanju širenja korona virusa. To postižu hvatanjem kapljica i aerosola koje mogu da prenose virus i koji se izbacuju kašljanjem, kijanjem ili govorom. Kada kašljete, iz usta izlaze kapljice koje mogu da dospeju na razne površine ili koje drugi ljudi mogu da udahnu. Nošenjem maske možete da zaštitite druge ljudе ako nosite virus, a ne znate za to. Morate da budete oprezni i da promenite masku odmah ako je vlažna ili mokra posle kijanja ili kašljanja jer to može da utiče na njenu efikasnost. Suve zaštitne maske su uvek efikasnije.



Čak i ako bolujete od bolesti pluća, možete da nosite masku. Nema dokaza da maska može da vam naškodi. Maska mora da pokriva i nos i usta. Možda ćete imati osećaj da teže dišete dok nosite masku. Postoje načini da se naviknete na nošenje maske. Više o tome potražite na našoj stranici o maskama, čiji link se nalazi u dnu ovog informativnog lista. Nošenje maske je važno za ljudе koji boluju od bolesti plućа. Simptomi bolesti

COVID-19 mogu da budu vrlo slični simptomima drugih plućnih oboljenja, pa lako može da se desi da ne znate da imate COVID-19.

Koji su simptomi? Kako da znam da li imam COVID-19?

Simptomi bolesti COVID-19 se razlikuju od osobe do osobe, ali neki simptomi su češći od drugih. Možete da imate jedan ili više simptoma navedenih u nastavku.

Blagi simptomi

U blage simptome mogu da spadaju:

- Osećaj jakog umora
- Temperatura preko 38°C
- Glavobolja
- Bol ili grebanje u grlu
- Gubitak čula mirisa
- Gubitak čula ukusa

Terapija:

- Mnogo se odmarajte
- Pijte mnogo tečnosti
- Paracetamolom možete da smanjujete temperaturu
- Paracetamol možete da koristite i protiv bolova

Kada treba da se obratite lekaru:

Ako imate samo blage simptome, verovatno ne morate da idete kod lekara. Ako se simptomi iznenada pogoršaju ili osetite nedostatak daha, pozovite lekara telefonom. Ako imate simptome bolesti COVID-19, treba da se izolujete i da se testirate na virus ako se to preporučuje na vašoj lokaciji.

Umereni simptomi

U umerene simptome mogu da spadaju:

- Temperatura preko 38°C
- Bol u mišićima
- Stalan kašalj
- Osećaj nedostatka daha
- Glavobolja
- Jak osećaj umora
- Gubitak apetita
- Gubitak čula mirisa
- Gubitak čula ukusa
- Proliv

Terapija:

- Mnogo se odmarajte
- Pijte mnogo tečnosti
- Paracetamolom možete da smanjujete temperaturu
- Paracetamol možete da koristite protiv bolova
- Ako osećate da vam nedostaje vazduh, koristite tehnikе iz informativnog lista za nedostatak daha, čiji link se nalazi u dnu ovog informativnog lista.

Kada treba da se obratite lekaru:

Lekaru treba da se obratite samo ako simptomi ne počnu da se poboljšavaju posle oko nedelju dana ili ako se pogoršaju, naročito ako nedostatak daha postane problem, recimo ako ne možete da se popnete uz stepenice. Treba da se javite lekaru telefonom i da ne pokušavate da odete lično u ambulantu. Ako imate simptome bolesti COVID-19, treba da odete u izolaciju i da se testirate na virus ako se to preporučuje na vašoj lokaciji.

Ozbiljni simptomi

Najozbiljnija komplikacija bolesti COVID-19 je zapaljenje pluća. To znači da je infekcija u plućima. Jak nedostatak daha je možda najgori simptom.

Za razliku od nekih drugih infekcija pluća, simptomi bolesti COVID-19 su često najgori oko nedelju dana pošto se jave i u ozbiljnim slučajevima mogu da traju 2–3 nedelje.

Verovatno ćete imati i sledeće simptome:

- Visoku temperaturu
- Kašalj
- Ostale simptome opisane za umerene infekcije.

Možda ćete imati i sledeće simptome:

- Bol u grudima
- Vrtoglavicu
- Zbunjenost

Kada treba da se obratite lekaru

Razgovarajte sa lekarom ako je nedostatak daha tako ozbiljan da vas ograničava u aktivnostima, recimo ako ne možete da se popnete uz stepenice bez stajanja, ili ako osećate da su simptomi ozbiljniji nego kod gripe.

Prvo treba da se javite lekaru telefonom i ne pokušavajte da odete lično u ambulantu. Ako imate simptome bolesti COVID-19, treba da se izolujete i da se testirate na virus ako se to preporučuje na vašoj lokaciji.

Boravak u bolnici je verovatno neophodan kod ozbiljnih infekcija. Posle ozbiljne infekcije možete da očekujete osećaj umora, a neki simptomi mogu da traju do 6 nedelja ili više.

U neke ređe simptome za koje znamo spadaju:

Bol u grudima – otprilike kod 1 od 10 osoba COVID-19 može da uzrokuje probadajući bol u grudima. Razlog za to je najverovatnije zapaljenje plućne maramice (pleuritis), ali su česti i bolovi u grudnim mišićima zbog kašlja, kao i bolovi u velikim zglobovima.

Ako imate bolove u grudima, važno je da razgovarate o tome sa lekarom. Iako je bol u grudima čest simptom bolesti COVID-19, postoje i drugi mogući važni uzroci za njega. Većina simptoma prolaze sami od sebe, ali kod nekih ljudi će biti neophodno rendgensko snimanje i druga ispitivanja kako bi se proverilo postoje li komplikacije. Treba da razgovarate o ovim simptomima sa lekarom.

Produženi COVID – kod većine ljudi koji se oporave, simptomi bolesti COVID-19 prestaju posle kratkog perioda od nekoliko dana do nekoliko nedelja. Međutim, može da se desi da imate simptome neko vreme, čak i nekoliko meseci posle toga. Neki ljudi počnu da se osećaju bolje, ali se simptomi ubrzo ponovo vrate. Potrebno je određeno vreme da se vrate čula ukusa i mirisa, a kod nekih ljudi čula ukusa i mirisa ostaju promenjena neko vreme posle bolesti COVID-19. Simptomi mogu i da se razlikuju iz dana u dan. Imajte u vidu ove simptome i razgovarajte sa lekarom ako se pogoršaju.

Produženi COVID se još uvek istražuje i nemamo sve informacije, ali ako mislite da ga imate, razgovarajte sa lekarom i saznajte kako može da vam pomogne.

Neurološki poremećaj – kod malog broja ljudi može da dođe do gubitka pamćenja, poremećaja svesti i delirijuma, naročito ako su u pitanju stariji ljudi sa prethodnim neurološkim oboljenjima.

U blagim slučajevima osećaj je kao da je rad mozga otežan – pamćenje je maglovito, a mišljenje usporeno i teže nego obično. Trajanje ovog simptoma može mnogo da se razlikuje kod različitih ljudi – od nekoliko dana do nekoliko meseci.

Ovo su neki simptomi koji mogu da se javi ako obolite od bolesti COVID-19. Važno je da zapamtite da su svi ljudi različiti. Možda ćete imati neke od ovih simptoma, a neke ne. COVID-19 je još uvek nova bolest i stalno sazajemo više o njoj. Kako se broj obolelih povećava, novi simptomi mogu da se dodaju na ovu listu.

Šta će se desiti ako imam ozbiljan COVID-19 i moram da idem u bolnicu?

Mnogi ljudi neće morati da idu u bolnicu, ali ako morate, u bolnici će vam osoblje nadgledati disanje i možda će vam pomoći dodatnim kiseonikom. Ponekad je neophodna i podrška disanju pomoću respiratora kroz masku koja se stavlja preko lica (veštačko disanje). Osoblje u bolnici će pokušati da vam pomogne sa svim mogućim simptomima. Više informacija o respiratorima potražite u resursima u dnu ovog informativnog lista.

Ljudi koji rade u bolnici moraju da paze na vašu i svoju bezbednost što je više moguće. Zbog toga će biti odeveni drugačije nego obično. Nosiće masku, plastični vizir ispred lica ili zaštitne naočare. Možda će nositi i kecelju za jednokratnu upotrebu, kao i zaštitnu odeću ispod nje. Možda će vam to izgledati zabrinjavajuće, ali je neophodno zbog svačije bezbednosti.



Treba li da se vakcinišem?

Vakcinacije je sada važnija nego ikad ranije. Vakcinišite se protiv gripa kao i svake godine i proverite kod svog lekara opšte prakse da li treba da primite vakcinu protiv pneumokoka.

Vakcine protiv bolesti COVID-19 su napravljene i dostupne. Svaka zemlja sprovodi vakcinaciju na najefikasniji mogući način i daje prioritet ljudima za koje smatra da su pod najvećim rizikom od bolesti COVID-19. To se razlikuje od zemlje do zemlje. Važno je da što više nas koji možemo primi vakcinu protiv bolesti COVID-19. Vakcinacija ne štiti samo vakcinisanu osobu, već i one oko nje koji ne mogu da prime vakcinu, kao što su teško obolele, vrlo stare ili vrlo mlade osobe, kao i osobe sa poremećajima imunog sistema.

Više o vakcinaciji i vakcinama protiv bolesti COVID-19 saznajte u resursima na kraju ovog informativnog lista.

Kako da ograničim širenje bolesti COVID-19 u kući ako živim sa nekim ko je zaražen?

Ako vi ili neko sa kim živite ima COVID-19, ta osoba treba da se izoluje u posebnu prostoriju i da, ako je moguće, koristi drugo kupatilo. Tokom dana provetrvajte kuću otvaranjem prozora.

Svi moraju da često Peru ruke sapunom. Čistite sapunom i vodom ili antivirusnim deterdžentom površine koje zaražena osoba dodirne ili sa kojima bude u kontaktu. Nosite čistu masku ako morate da budete u prostoriji sa zaraženom osobom i, ako je moguće, izbegavajte kontakt sa njom. Redovno menjajte masku.

Kako da pazim na svoje mentalno zdravlje?

Pandemija teško pada svima širom sveta i može da utiče na to kako se osećamo i mentalno i fizički. Veoma je važno da pazimo na svoje mentalno zdravlje, naročito kad se ne osećamo dobro.

Napravili smo informativni list o mentalnom zdravlju za ljude sa oboljenjima pluća koji može da bude koristan. Link do njega se nalazi u dnu ovog informativnog lista.

Šta su testovi na COVID-19?

Postoje dve vrste testova na COVID-19: testovi na virus i testovi na antitela.

Test na virus vam govori da li ste trenutno zaraženi. To je test koji se obavlja uzimanjem brisa.

Antitelo je protein koji može da se nalazi u krvi. Ako je prisutan, može da vam kaže da li ste ranije bili zaraženi.



Ko treba da se testira na virus (brisom)?

- Ljudi koji imaju COVID-19 simptome.
- Ljudi koje zdravstveni radnik, državna zdravstvena organizacija ili druga služba uputi da se testiraju.

Ne mora svako da se testira. Ako se testirate, treba da se samoizolujete kod kuće dok ne dobijete rezultate testa i da pratite savete zdravstvenih radnika.

Najnovije lokalne informacije o testiranju možete da potražite na veb-sajtu lokalnog ili državnog zdravstvenog tela.

Ako vam je rezultat testa pozitivan, morate da se izolujete i da pratite savete o ograničavanju širenja virusa u ovom informativnom listu. Čak i ako vam rezultat testa na COVID-19 bude pozitivan i ako se oporavite, treba da nastavite sa merama za usporavanje širenja bolesti. Ponovno zaražavanje nije često, ali može da se desi, a virus i dalje možete da širite dodirivanjem kontaminiranih površina.

Ako je rezultat testa negativan, verovatno niste bili zaraženi u trenutku uzimanja uzorka. Ovaj rezultat testa znači samo da niste imali COVID-19 u trenutku testiranja.

Ko treba da se testira na antitela?

- Možete da se testirate kako biste saznali da li ste imali COVID-19. Lekar može da zatraži da se testirate kako bi saznao više o eventualnim simptomima koje još uvek imate.
- Možete da se testirate ako ste uključeni u istraživanje i istraživači nadgledaju koliko dugo imate antitela i u kojim količinama.

Kako da se vratim svakodnevnom životu?



Većina ljudi koji obole imaju blaži oblik bolesti COVID-19. Oporaviće se brzo i vratiće se normalnim aktivnostima nekoliko nedelja posle bolesti.

Nekim ljudima koji imaju umeren ili teži oblik bolesti COVID-19 će možda trebati malo više vremena da se u potpunosti oporave.

Možda će vam biti veoma teško ako ne možete da radite ono na šta ste navikli, bilo da je u pitanju penjanje uz stepenice bez poteškoća, odlazak do prodavnice, igranje sa decom ili bavljenje sportom koji volite.

Ne žurite sa punim oporavkom. Probajte da se ne opterećujete previše i odmarajte se kad možete.

Ako ste imali umeren ili ozbiljan COVID-19, možda ćete moći da od lekara zatražite pomoć u vidu fizioterapije ili radne terapije koja bi vam pomogla da se vratite svakodnevnom životu.

Izolacija i sam COVID-19 mogu da dovedu do gubitka snage u mišićima, srcu i plućima. Ovaj gubitak kondicije može da uspori oporavak. Zato probajte da postepeno povećavate fizičke vežbe po završetku izolacije zbog bolesti COVID-19. Ljudi sa ozbiljnim oblikom bolesti COVID-19 mogu da dobiju pozive za zvanične programe rehabilitacije.

Zdrava i uravnotežena ishrana je takođe važna za opšte zdravlje i oporavak od bolesti COVID-19. Trudite se da jedete što raznovrsnije voće i povrće u najmanje 5–7 porcija dnevno, a možete i više. Ako ste imali ili imate bolest COVID-19, možda nećete osećati glad i možda malo smršate. Jedite šta možete i šta vam se sviđa dok ne ozdravite. Dok se oporavljate, važno je da jedete hranu bogatu proteinima, kao što su meso, riba, mahunarke, sir i vegetarijanske

zamene za meso. Takva hrana će vam pomoći da povratite snagu.

Postoji veza između nedostatka vitamina D i ozbiljnijeg oblika bolesti COVID-19. Verovatnoća nedostatka vitamina D je veća kod stanovnika severne hemisfere (npr. u severnoj Evropi) između oktobra i marta jer tokom tih meseci ne možemo da stvaramo vitamin D od sunca. Rizik od niskog nivoa vitamina D je naročito veliki kod tamnoputnih ljudi i ljudi iz manjinskih etničkih grupa zbog boje kože i određenih kulturnih praksi. Rizik od nedostatka vitamina D je veći i kod krupnijih ljudi. Ako ste zabrinuti da vam nedostaje vitamin



D, razgovarajte sa lekarom. U hranu koja sadrži vitamin D spadaju žumance, masna riba, obogaćena hrana kao što su pahuljice od žitarica i neke vrste biljnog mleka, crveno meso i džigerica.

Šta da radite sa zakazanim pregledima?

Važno je da pazite na opšte zdravlje. I dalje je važno da idete na zakazane preglede, ali oni mogu da budu nešto drugačiji. Ako treba da idete na pregled, svaka bolnica ima svoje protokole za pacijente koji dolaze tokom pandemije. Neke konsultacije se sada obavljaju virtualno – telefonom ili video razgovorom. Ako to nije moguće ili ako treba da odete na pregled lično, koristite prethodno navedene savete za izbegavanje rizika. Neko iz bolnice će vam se verovatno i javiti dan pre zakazanog termina da proveri da li trenutno imate

simptome bolesti COVID-19. Za neke zakazane preglede će možda biti neophodno da se testirate na virus (brisom) kako bi se proverilo da li trenutno imate korona virus. Ako ga imate, zamoliće vas da ostanete kod kuće i izbegavate kontakt sa drugima.



Testovi rada pluća, kao što je spirometrija, i dalje su važni za uvid u bolest pluća i njeno lečenje. Možda ćete ipak morati da idete na zakazano ispitivanje rada pluća. Možda će na snazi biti određene mere

bezbednosti, ali načini testiranja se nisu bitno promenili. Korona virus se širi putem kapljica i aerosola u vazduhu, čija količina može da se poveća tokom ispitivanja rada pluća. Međutim, kod većine testova rada pluća se koristi filter koji vrlo efikasno uklanja čestice virusa. Jedna promena koju ćete možda primetiti je da se od vas traži da kada završite test, malo duže na ustima zadržite usnik na koji je zakačen filter. Možda ćete primetiti i da zdravstveni radnici koji vam pomažu tokom testiranja izgledaju drugačije. Za razliku od ranije, nosiće dodatnu zaštitnu opremu za sprečavanje širenja virusa. Tu verovatno spadaju i zaštitna maska i vizir.

Kako da učestvujem u istraživanju?

COVID-19 je još uvek velika nepoznanica. Trebaju nam ljudi koji žele da se uključe u istraživanje kako bismo saznali više. Ako ste imali, mislite da ste imali COVID-19 ili imate bolest pluća i zainteresovani ste da učestvujete u istraživanju o uticaju pandemije na ljude sa bolesću pluća, pošaljite nam imejl na info@europeanlung.org da biste saznali na koji način možete da se uključite.

Dodatne informacije

Pranje ruku – www.europeanlung.org/en/covid-19/what-is-covid-19/prevention

Nošenje maski – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/wearing-a-mask-or-face-covering-if-you-have-a-lung-condition

Nedostatak daha – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/managing-breathlessness-at-home-during-the-covid-19-pandemic

Šta se dešava ako moram da idem u bolnicu – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-hospital-factsheets

Šta je respirator – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-symptoms

Kako izgleda primena respiratora iz ugla pacijenta – www.europeanlung.org/en/covid-19/share-your-experiences/patient-stories/laura-rentoul

Opšti pregled vakcina: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/vaccination.pdf

Česta pitanja o vakcinama protiv bolesti COVID-19: <https://www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-vaccination#q-and-a-session-with-prof.-anita-simonds,-ers-president>

Evropska agencija za lekove: <https://www.ema.europa.eu/en/human-regulatory/overview/public-health-threats/coronavirus-disease-covid-19/treatments-vaccines/covid-19-vaccines-key-facts>

Mentalno zdravlje: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/Mental%20wellbeing/Mental-wellbeing-Factsheet_SR.pdf

Ovaj informativni list je sastavljen u januaru 2021.



Evropsko udruženje za respiratorne bolesti (European Respiratory Society – ERS) je 2000. godine osnovalo Evropsku fondaciju za bolesti pluća (European Lung Foundation – ELF) u cilju povezivanja pacijenata, javnosti i stručnjaka u oblasti respiratornih bolesti i unapređenja zdravlja pluća.



U sastavljanju ovih informacija su pomogli profesor James Chalmers, profesor Anita Simonds, dr Sabrina Bajwah, profesionalni savetodavni odbor ELF-a i članovi ELF-ove savetodavne grupe za pacijente u vezi sa bolešću COVID-19.

Ovaj informativni list je sastavljen u januaru 2021.



This factsheet was funded by HM Government in partnership with the National Lottery Fund and this work has received support from the EU/EFPIA Innovative Medicines Initiative 2 Joint Undertaking - DRAGON grant n° 101005122. Further information at: <https://www.imi.europa.eu/>

The communication reflects the author's view and neither IMI nor the European Union, EFPIA, or any Associated Partners are responsible for any use that may be made of the information contained therein.

