

Akademik prof.dr Rade Biočanin, pukovnik ABHO  
Prof.dr Duško Vejnović, redovni profesor Univerziteta u Banjoj Luci, predsjednik  
naučno-istraživačke organizacije Evropski defendologija centar u Banjoj Luci

## U „BORBI“ SA KORONA VIRUSOM-izazovi, rizici, prijetnje i zaštita

### Defendološka (zaštitna, odbrambena i bezbjednosna) teorija i praksa

Ovog dugo očekivanog proljeća, kome se svi radujemo, u savremenim međunarodnim odnosima zagospodarila je sila – nevidljiv neprijatelj, ovoga puta možda najopasniji biološki agens-Corona virus. Glavni izvor je bila mnogoljudna svjetska sila Kina, a onda je krenuo silovito (uz brojne načine širenja) na sve strane svijeta (u Italiji, Španiji, Iranu i SAD najviše).

Dakle, ovaj iznenada pojavljeni virus, koji je izazvao pandemiju, strah i paniku čovječanstvu širom planete Zemlje, niti treba podceniti niti precjenti. Istine i zablude o nejemu su na svakom koraku, a nauci, biohemičarima, lekarima i ekolozima je ovo sada prioritetan zadatak- otkriti prave efekte i posljedice, te ubrzano naći pravo rješenje za prevenciju, bio-hemijsku zaštitu i uklanjanje posljedica, uz kvalitetno i tačno informisanje javnosti preko mas-medija.

Krajem prošle godine u kineskom gradu Wuhanu krenula je epidemija novog koronavirusa COVID-19. Koronavirus je virusna bolest koja se manifestuje simptomima sličnim gripu (kašalj, temperatura, glavobolja, otežano disanje, drhtavica) i brzo se širi. U nekim slučajevima može dovesti do težih komplikacija respiratornog sistema ili smrti.

Savremeno društvo je vrlo „ranjivo“ na prirodne nepogode, ali mnogo više na katastrofe prouzrokovane ljudskim faktorom, barem do sada. Osnovni cilj upravljanja vanrednim situacijama jeste da ovu ranjivost ublaži i umanji, odnosno da postupanje u slučaju katastrofe učini organizovanim i djelotvornim. Radi se o sistematskom procesu koji uključuje planiranje, organizaciju, koordinaciju i kontrolu i upoznavanje javnosti sa novonastalom situacijom.

***Da li smo u prošlosti znali da procjenimo rizike, opasnosti, ranjivosti sistema i lokalnih zajednica?***

Pod „ranjivošću“ ovde ne mislimo samo na ugrožavanje života, zdravlja i bezbednosti stanovništva, gubitak materijalnih dobara, pad proizvodnje, degradaciju radne i životne sredine, već i na posljedice po koheziju zajednice,

njene kulturološke navike, životni i radni elan pojedinaca, grupe, zajednice, društva, dakle na kategorije koje je teško adekvatno vrijednovati.

Da li je ovo opasnije od brojnih i učestalih bolesti: maligne bolesti su zloćudni tumori, a zloćudna oboljenja (kancer, rak, tumor, karcinom), a to su bolesti koje karakteriše nekontrolisana deoba ćelija uzrokovana oštećenjem ćelijskog DNK uslijed mutacije i sposobnosti tih ćelija da prodru u ostatak tkiva direktnim urastanjem ili metastazom.

Virus je prisutan na svim kontinentima osim ledenog Antarktika, a mnoge zemlje su kao meru predostrožnosti i sprječavanja širenja virusa uvele zatvaranje granica.

Manje je poznato da postoje čestice (fragmenti) genskog materijala, koji izgledaju kao virusi, ali to nisu. Ovi fragmenti se tako nazivaju fragmentima "nalik virusima". Takvi fragmenti nisu retki i nalaze se često u placentama, kao i u okruženju ćelijskih kultura u laboratorijama. Ovi fragmenti su često "mutili vodu" kada su u pitanju istraživanja u vezi AIDS-a jer su neki fragmenti upravo nalik njima nazvani HIV. Do danas niti jedan nije okarakterisan i nije pokazano da postoji kao entitet koji bi opravdao naziv "virus".

#### **Pojam i simptomi ovog virusa?**

Corona virus (Wuhan Pneumonia): Ako prehladena osoba ima curenje iz nosa s ispljuvakom, nije zaražena virusom Corone, jer njegova upala pluća daje suhi kašalj bez curenja iz nosa. To je najlakši način za prepoznavanje. S druge strane, dobro je znati da ova virus nije otporan na veću toplotu i "ugine" na temperaturi 27-28°C (temperature veće čaše vruće vode, mlijeka ili čaja).

Simptomi: groznica, glavobolja, kijanje, suvo kašljanje i gubitak kratkog daha. Ako prehladena osoba ima curenje iz nosa s ispljuvakom svi mi se umnogome uplašimo. To ne znači da je osoba zaražena ovim virusom, jer njegova upala pluća daje suhi kašalj bez curenja iz nosa. To je najlakši način za prepoznavanje. S druge strane, dobro je znati da ova virus nije otporan na veću toplotu i "ugine" na temperaturi oko 27°C (temperature veće čaše vruće vode, mlijeka ili čaja).

Podaci o simptomima upale pluća uzrokovane virusom Corona: Prvo će zaraziti grlo, a zatim će se u grlu osjećati kao suho, koje će trajati 3 do 4 dana. Tada će se virus stopiti s nosnom tekućinom i uroniti će u grkljan/ždrelo i ući u pluća, uzrokujući tzv. Wuhanovu upalu. Ovaj će postupak trajati do nedelju dana. Uslijedit će stanje upale pluća, visoke temperature, otežanog disanja, drhtanje i pojačane frekvencije rada srca, te uobičajenog nazalnog zagušenja. Osjećat ćete se kao da se utopate u vodi. Ako imate takav osjećaj, važno je odmah potražiti *lekarsku pomoć i "izoluj te se" od najbližih osoba.*

#### **Kako se širi virus?**

Mi obično, posebno leti pijemo hladnu vodu, ali treba piti mlaku, tj. vruću vodu, koja nije lijek, ali je dobra za brojne stomačne tegobe i tijelo u cjelini. Ovim putem se "uništavanju" virusi, bakterije i brojni biološki agensi, koji su "napali" čovečji organizam. Na pomolu su topliji dani i pokušajmo se što više Izložiti sunčevim zracima. Virus je dosta veliki bio-agens (stanica ima promer otprilike 450-500 nm), a to znači da zaštitna maska/poveska može biti "prepreka" u njegovom unosu respiratornim putem (princip adsorpcije a više filtracije).

Ali ne zaboravimo da put unos bacila nije samo direktno već i sa strane, preko sluzokože očiju, preko rana, preko hrane i vode, te dodirrom sa zaraženim osobama, posebno u zatvorenim prostorijama gdje se stalno mijenja fiziološki sastav vazduha (opada koncentracija kiseonika ispod 21%, a raste temperature,

vлага i koncentracija CO<sub>2</sub>). U tim uslovima ubrzaniya je frekvencija disanja, raste puls srca (preko 80 otkucaja u minuti), čovjek se više zamara, nepodnošljiviji je ambijent i verovatnija mogućnost interne biološke kontaminacije sa bio-agensima (u ovom slučaju Korona virus). Naravno, starije i obolele osobe, trudnice i djeca su osetljivije, a posebno pušači, narkomani, neuhranjene ili sa nepravilnom ishranom.

Kada netko zaraženi kihne pred vama, on će se širiti zarazu oko 3 m pre nego što padne na pod ili zemlju, ili je to suspendivano u vazduhu. Kada virus padne na metalnu površinu, živjet će najmanje 12 sati. Otuda oprez, što dalje od drugih osoba, posebno obolelih, bez mnogo kontakata, ljubljenja ili rukovanja, uzimanja nekih stvarčica, kupovine robe, posebno na neuređenim pijacama.

Najčešći način da se zarazite je dodirnuti stvari u javnosti, kao što su rukohvati, ručke na vratima, ručke u autobusu i dr. Virus može ostati aktivan u tkaninama 6-12 sati, a u metalnim predmetima nešto duže. Normalno sredstvo za pranje rublja ubija virus (površinske aktivne materije-sapuni, paste, deterdženti, tehnički alkohol u toploj vodi, nekom rastvaraču ili kiselinu). Virus može živjeti u našim rukama samo oko 10 minuta (temperature ruku oko 27°C), ali mnoge se stvari mogu dogoditi u 5-10 minuta, poput trljanja očiju, nosa, usta ili nezalečenih povreda/rana. Zimsku odjeću koja ne zahteva svakodnevno pranje treba staviti malo duže na suncu, da bi se "ubio" virus. Virus može živjeti u vašim rukama samo 5-10 minuta, ali mnoge se stvari mogu dogoditi u tih 5-10 minuta, poput trljanja očiju, nosa i ustiju.



*Oprenost u zdravstvenom zbrinjavanju zaraženih*

## Uputstvo o mjerama prevencije/zaštite

Zakonom o vanrednim situacijama iz 2009. godine značajan dio obaveza i odgovornosti za upravljanje vanrednim situacijama prebačen je na jedinice lokalne samouprave, ali to nije praćeno pravno-institucionalnom dogradnjom sistema, materijalno-tehničkim ulaganjima i kadrovskim osposobljavanjem, zbog čega su njihovi kapaciteti znatno ispod sve većih potreba.

Zbog epidemiološke situacije vezane za pojavu Corona virusa-Covid 19, kao i na osnovu odluka i preporuka Vlada država, otkazuju se prijemi u Cetru za prevenciju i liječenje gojaznosti kod djece i adolescenata. Molimo za razumjevanje. Preporuke za opštu populaciju i osjetljive grupe stanovništva možete pogledati u nastavku ovog obraćanja javnosti. fv

Adekvatna vakcina/cjepivo za ovaj trenutno ne postoji. U rizične skupine spadaju osobe s visokim pritiskom, pušači, dijabetičari, hronično oboljele osobe i osobe starije od 65 godina. Širi se izravnim kontaktom sa zaraženom osobom, kapljičnim putem koje oboljela osoba širi kada diše, priča i kašlje. Takođe se prijenosi dodirrom predmeta i površina izloženih virusu, posebno gde su grupisani ljudi na manjem prostoru.



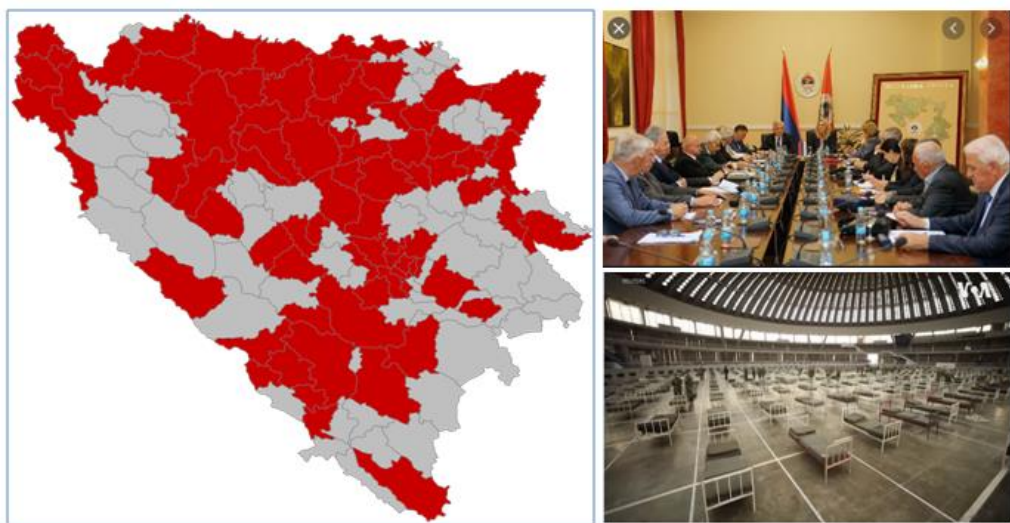
*Laboratorijsko ispitivanje uzoraka iz „legla“ zaraženih*

Dosad se pokazalo kako je bolest izazvana koronavirusom uglavnom što kao posljedicu najčešće izazove upalu pluća. Ipak većina oboljelih, oko 80%, oporavi bez potrebe za posebnim liječenjem. Daljnjih 15% ima ozbiljnije respiratorne probleme i teže preboli bolest, dok je kod 5% kritično i neki od njih umiru od komplikacija uzrokovanih bolešću. Kratki statistički pregled epidemiološke situacije u BiH, Hrvatskoj i Srbiji dajemo kroz ovaj prilog, mada se broj zaraženih i umrlih, nažalost i dalje povećava. Uz broj zabilježenih slučajeva u ovim zemljama, prikazan je i postotak i omjer zaraženih u odnosu na cijelo stanovništvo.

*Kratki statistički pregled epidemiološke situacije u regionu*

Bosna i Hercegovina	Hrvatska	Srbija
Broj zaraženih osoba: 1081	Broj zaraženih osoba: 1650	Broj zaraženih osoba: 4054
0.0308% stanovništva	0.0405% stanovništva	0.0577% stanovništva
1 osoba na 3.000 ljudi	1 osoba na 2.000 ljudi	1 osoba na 2.000 ljudi

Preventivne mjere samozaštite obvezno je i temeljito pranje ruku. Treba izbjegavati svaki kontakt s većim brojem ljudi, koristiti se maramicama. Iako se smatra da je nošenje maske nepotrebno, jer obična kirurška maska ne štiti od virusa, bilo bi dobro da ih nose bolesne osobe jer tako smanjuju širenje virusa oko sebe i štite druge. Preporučuje se također i nošenje zaštitnih rukavica.



*Interaktivni prikaz žarišta koronavirusa na karti BiH*

Preporuke za javnost za zaštitu od infekcije:

*a) Perite često ruke i čistite obuću vrelom vodom po ulasku u kuću/stan!*

Često perite ruke sapunom i vodom ili koristite jednokratne maramice na alkoholnoj bazi, čak i kad ruke nisu vidljivo prljave. Pranjem ruku sapunom i vodom ili brisanje s maramicama na alkoholnoj bazi eliminira se virus na rukama.

*b) Prakticirajte respiratornu higijenu!*

Kad kašljete i kišete prekrijte usta i nos maramicom ili savijenim laktom, maramicu odmah bacite u zatvorenu kantu i operite ruke ili obrišite maramicom na alkoholnoj bazi. Prekrivanje usta i nosa prilikom kašljanja i kihanja sprečava se širenje virusa. Ako kišete ili kašljete u ruke, možete zagaditi/kontaminirati predmete i osobe koje dodirnete.

*Kada i kako koristiti zaštitnu masku/povesku?*

Nošenje ovog respiratornog zaštitnog sredstva može pomoći smanjenju širenja nekih respiratornih bolesti. Međutim, samo nošenje maske ne garantira zaustavljanje širenja bolesti te ju je potreno koristiti uz ostale preventivne mjere,

koje uključuju higijenu ruku i respiratornu higijenu, te izbjegavanje bliskog kontakta.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) zagovara racionalnu upotrebu maski/poveski i to u slučajevima kada netko ima respiratorne simptome (kašlje ili kiše) ili postoji sumnja da je obolio od novog coronavirusa ili njeguje oboljelu osobu sa sumnjom na novi coronavirus. Posebno treba biti obazriv i sa što manje kontakata sa osobom, koje su došle iz zemalja sa velikim brojem zaraženih i umrlih osoba.

Zaštitnu masku ili povesku masku koristiti na sljedeći način: Prije stavljanja maske, oprati ruke sapunom i vodom ili alkoholnim dezinficijensom. Pokriti usta i nos maskom i provjerite da rubovi maske dobro prijanjaju uz lice. Izbjegavati diranje maske dok se koristi; ako je diramo, potrebno je oprati ruke sapunom i vodom ili alkoholnim dezinficijensom. Masku koja se navlažila, zamijeniti novom. Nikada ne koristiti istu masku više puta. Masku skidati sa stražnje strane (ne dirati prednji dio) te je baciti u zatvorenu kantu za otpad. Nakon toga, oprati ruke sapunom i vodom ili alkoholnim dezinficijensom.

*c) Održavajte razdaljinu kod kontakta s drugim osobama*

Održavajte razdaljinu (barem jedan metar) između sebe i drugih osoba, posebno onih koji kašlju, kišu ili imaju temperaturu. Osoba zaražena respiratornom bolešću, poput infekcije novim koronavirusom ili virusom gripe, kašljem ili kihanjem izbacuje male kapljice koje sadrže virus. Ako ste preblizu te osobe, možete udahnuti virus i razboliti se.

*d) Izbjegavajte dodirivanje očiju, nosa i usta*

Izbjegavajte dodirivanje očiju, nosa i usta, pogotovo kada ruke nisu oprane. Rukama se dodiruju mnoge površine i predmeti, koji mogu biti kontaminirani (zagađeni) virusom. Ako kontaminiranim rukama dodirnete oči, nos ili usta, virus možete prenijeti na sebe.

Ako imate temperaturu, kašalj i otežano disanje, što prije potražite liječničku pomoć

Recite svom ljekaru ako ste bili u Kini ili u nekoj drugoj ugroženoj državi gdje je prijavljen novi coronavirus ili ako ste bili u bliskom kontaktu s nekim tko je doputovao i ima respiratorne simptome. Kad god imate temperaturu, kašalj i otežano disanje, važno je odmah potražiti ljekarsku pomoć, jer se može raditi o ozbiljnoj bolesti. Respiratorni simptomi s temperaturom mogu imati niz uzroka, a zavisno o vašim ličnim/osobnim kontaktima i eventualnim putovanjima, novi coronavirus bi mogao biti jedan od njih.

Ako imate blage respiratorne simptome i niste putovali u zaraženo područje unazad 14 dana.

Ako imate blage respiratorne simptome i niste putovali u zaraženo područje, primjenjujte osnovnu higijenu ruku i respiratornu higijenu te ostanite kod kuće dok se ne oporavite, ako je moguće.

Prakticirajte opšte higijensko-ekološke mjere nakon kontakta sa životinjama i životinjskim proizvodima

Osigurajte redovito pranje ruku sapunom i pitkom vodom nakon dodira sa životinjama i životinjskim proizvodima; izbjegavajte dirati oči, nos ili usta rukama; izbjegavajte kontakt s bolesnim životinjama ili pokvarenim životinjskim proizvodima. Izbjegavajte kontakt s potencijalno kontaminiranim životinjskim otpadom ili tekućinom na tlu.

Izbjegavajte konzumiranje sirovih i termički nedovoljno obrađenih namirnica životinjskog porijekla

Sa sirovim mesom, mlijekom ili drugim namirnicama životinjskog porijekla postupajte pažljivo, kako biste izbjegli križnu kontaminaciju s nekuhanom hranom, prema dobrim praksama sigurnosti pripreme hrane.



## MERE ZAŠTITE






**Najbolji način da se ruke ispravno operu**

**Korak 1:** Pokvasite ruke (šake) tekućom vodom.

**Korak 2:** Upotrebite dovoljno sapuna da se prekriju mokre šake.

**Korak 3:** Istrijajte sve površine šaka – uključujući delove na pozadini, između prstiju i ispod noktiju – čineći to najmanje 20 sekundi.

**Korak 4:** Temeljno isperite tekućom vodom.

**Korak 5:** Osušite ruke čistim ubrusom/maramicom ili peškirom za jednokratnu upotrebu.

### Šta da radite ako posumnjate na novu CORONA VIRUSNU infekciju?

✓ Ako imate temperaturu, kašalj i otežano disanje, **potražite lekarsku pomoć** sa prvim simptomima bolesti kako biste smanjili rizik od razvoja težih oblika infekcije i setite se da kažete svom lekaru ako ste nedavno putovali u virusom ugrožena područja.

✗ Uzimanje lekova na svoju ruku poput antibiotika nije efikasno protiv CORONA VIRUSA i može čak biti štetno.

**UPUTSTVO ZA PONAŠANJE U VEZI CORONA VIRUSA**

- 1) Ne paničite! Budite razumni, svesni, oprezni i organizovani, svako u svom okruženju (porodica, posao, škola...).
- 2) Važno je da se onaj koji doputuje iz inostranstva sam prijavi gde je sve i koliko boravio.
- 3) Opšta lična higijena.
- 4) Hranite se zdravo. Jedite voće i povrće i sve ono što će da vam podigne imunitet i ublaži kliničku sliku. Namirnice dobro operite i dovoljno termički obradite.
- 5) Koristite lepe dane, šetajte pored jezera, u parkovima i gde nema zagađenja.
- 6) Izbegavajte boravak u grupama.
- 7) Ako već dođe do zaraze, lečenje se sprovodi u izolaciji. Takva osoba nije u stanju da radi i ne treba ni zbog drugih da odlazi na radno mesto

### UPUTSTVO O MERAMA PREVENCIJE ZA CORONA VIRUS - COVID-19



### ZAŠTITITE SE

Korona virusi (CoV) su velika porodica virusa koji izazivaju bolesti u rasponu od blage prehlade do težih respiratornih bolesti, poput poznatog bliskoistočnog respiratornog sindroma (MERS-CoV) i teškog akutnog respiratornog sindroma (SARS-CoV). Pored ovih poznatih korona virusa, trenutno se pojavio novi korona virus (2019-nCoV) koji je dobio naziv COVID-19. To je soj koji ranije nije identifikovan kod ljudi.

#### ZNACI, SIMPTOMI INFEKCIJE KORONA VIRUSOM

Respiratorni simptomi poput:

- glavobolje, curenja iz nosa.
- visoke temperature preko (38°C), groznice,
- jakog kašlja, upaljenog grla i
- otežanog disanja.

U težim slučajevima infekcije, može doći do:

- upale pluća,
- jakog akutnog respiratornog sindroma.

A u pojedinim slučajevima dolazi do:

- otkazivanja bubrega i
- smrti.



#### KAKO SE ŠIRI CORONA VIRUS



### ŠTA POSLODAVCI TREBA DA PREDUZMU

**Proverite da li su vaša radna mesta čista i higijenska**

- Površine (stolovi) i predmeti (telefoni, tastatura) moraju se redovno brisati i dezinfikovati.
- Zašto? Budući da je kontaminacija na površinama koje dodiruju zaposleni i kupci jedan od glavnih načina na koji se širi CORONA VIRUS.
- Pravilna ventilacija zatvorenih prostorija (čekaonice, učionice, javni prevoz, konferencijskih sala itd.).
- Pravilna ventilacija poslovnih zgrada koje imaju spoljnu strukturu ili zajedničke radne prostore.

**Promovišite redovno i temeljno pranje ruku zaposlenih, izvođača radova i kupaca**

- Stavite sredstva za dezinfekciju ruku na istaknuta mesta na radnom mestu. Vodite računa da se ti dozatori redovno dopunjavaju.
- Osigurajte da izvođači radova i zaposleni imaju pristup mestima na kojima mogu da operu ruke sapunom i vodom.
- Zašto? Zato što pranje ubija virus na rukama i sprečava širenje CORONA VIRUSA.

**Promovišite dobru higijenu disajnih puteva na radnom mestu**

- Obezbedite da su na Vašim radnim mestima dostupne maske za lice i/ili papirne maramice, za one koji imaju curenje iz nosa ili kašalj na poslu, zajedno sa zatvorenim kantama za higijensko odlaganje. Maske su delimična zaštita. Protiv virusa su potrebne medicinske maske ili tvrde maske FFP kroz koje ne može da prođe nijedan virus.
- Zašto? Zato što dobra respiratorna higijena sprečava širenje CORONA VIRUSA.

**Savetujte zaposlene i izvođače da konsultuju nacionalne savete o putovanjima pre odlaska na poslovna putovanja**

- Obavestite svoje zaposlene, izvođače i kupce da ako se CORONA VIRUS počne širiti u širem okruženju, svako ko ima čak i blagi kašalj ili nisku temperaturu (37,3°C ili više) mora ostati kod kuće. Takođe bi trebalo da ostanu kod kuće (ili da rade od kuće) ako su morali da uzimaju jednostavne lekove, poput paracetamola, ibuprofena ili aspirina, koji mogu da prikriju simptome infekcije.
- Nastavite da prenosite i promovišete poruku da ljudi treba da ostanu kod kuće, čak i ako imaju samo blage simptome CORONA VIRUSA. Bolesna osoba treba da ide odmah na bolovanje. Jasno objasnite zaposlenima da će ovo vreme moći da računaju kao bolovanje.

**Stvari koje treba da razmotrite kada Vi ili Vaši zaposleni putujete**

- Proverite da li imate najnovije informacije o oblastima u kojima se širi CORONA VIRUS.

**Poslodavac i zaposleni trebalo bi da prouče najnovije smernice i preporuke za svaku destinaciju.**

- Trebalo bi da savetujete zaposlene da pre puta obavite zdravstveni pregled, kako bi se utvrdilo da li ima simptoma akutne bolesti disajnih puteva. **Ukoliko ima, važno je ostati kod kuće.**
- Obezbedite da svi zaposleni koji putuju na lokacije koje prijavljuju CORONA VIRUS dobiju informacije od kvalifikovanog stručnjaka (zdravstvene službe, pružaoca zdravstvene zaštite ili lokalnog javnog zdravstvenog partnera).

### ŠTA ZAPOSLENI TREBA DA PREDUZMU

**Mere za sprečavanje infekcije novim CORONA VIRUSOM i one koje ograničavaju širenje virusa moraju preduzeti svi, posebno pacijenti, bez obzira da li im je dijagnostikovano virus ili imaju klinička obeležja specifična za njega.**

- Izbegavanje korišćenje gradskog prevoza;
- Izbegavajte kašljanje i kihanje stavljanjem ruke; preporučuje se da se to radi u prevoj lakta ruke, a ako to nije moguće, da se odmah izvrši higijena ruku bez dodirivanja površina;
- Upotreba maramice pri kihanju ne isključuje pranje ruku, nakon bacanja maramice u kantu za smeće;
- Izbegavajte bliski kontakt sa ljudima koji pokazuju znakove infekcije ili imaju simptome bolesti;
- Izbegavajte putovanje u pogođena područja;
- Pravilno nošenje zaštitne maske i menjanje iste u kratkim intervalima (nakon svakih 1,5h).

**Šta znači bliski kontakta sa potencijalno zaraženom osobom?**

- Živite u istom domaćinstvu;
- Direktni fizički kontakt sa obolelim (npr. dodir);
- Nezaštićen direktan kontakt (boravak u neposrednoj blizini) sa pacijentom tokom njegovog kihanja, kašljanja, itd.
- Boravite u istoj sobi manjoj od 2 m u trajanju dužem od 15 minuta;
- Kontakt medicinskog i laboratorijskog osoblja koje se brine o bolesnima;
- Korišćenje javnog prevoza.

**Koje su razlike između korona virusa i gripa?**

- Korona virusi i infekcije gripa imaju slične simptome koji otežavaju dijagnozu. Glavni simptomi korona virusne infekcije su groznica i kašalj. Grip često prate i drugi dodatni simptomi poput bolova u mišićima i grlu.

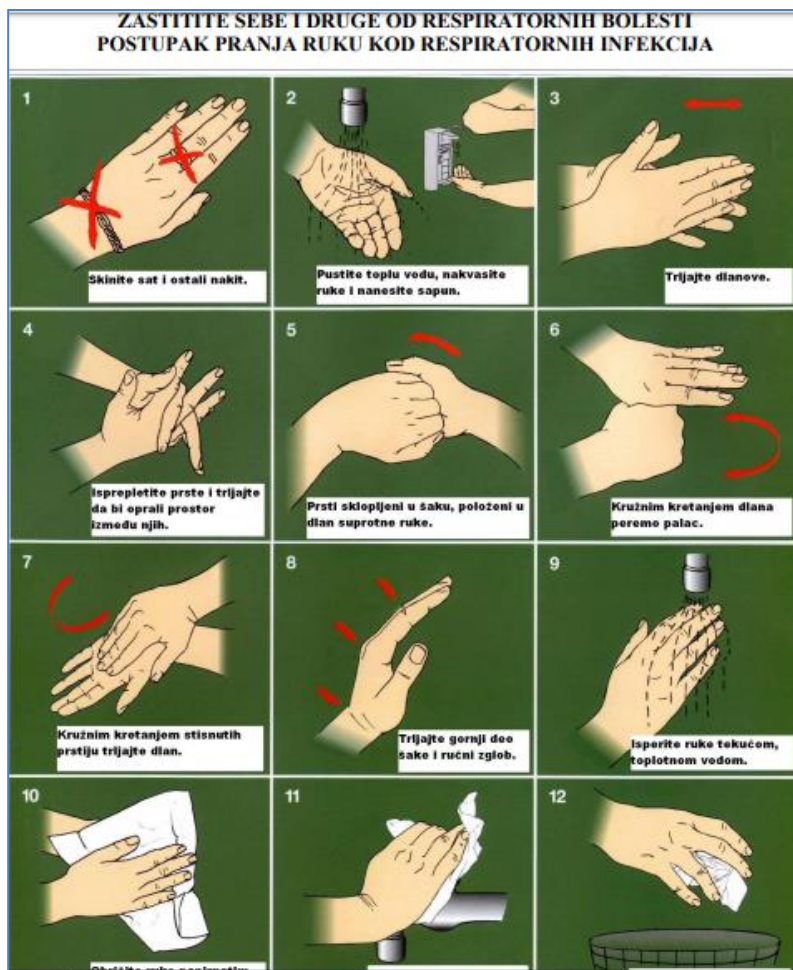
**Da li treba da nosim medicinsku masku?**

- Upotreba medicinske maske savetuje se ako imate respiratorne simptome (kašalj ili kihanje) kako biste zaštitili druge. Ako nemate nikakve simptome, nema potrebe da nosite masku.
- U slučaju nošenja maski, iste se moraju koristiti i odbacivati na adekvatan način kako bi se obezbedila njihova delotvornost i izbegao povećani rizik od prenošenja virusa.
- Korišćenje maske samo po sebi nije dovoljno da zaustavi infekcije i mora se kombinovati sa čestim pranjem ruku, pokrivanjem usta i nosa prilikom kihanja i kašljanja, kao i s izbegavanjem bliskog kontakta s bilo kim ko pokazuje simptome koji ukazuju na prehladu ili grip (kašalj, kihanje, groznica).

**OSOBA KOJA JE POD SUMNJOM DA JE ZARAŽENA KORONA VIRUSOM INFEKCIJOM TREBA DA:**

- Da se javi u epidemiološki centar;
- Izoluje se od drugih ljudi;
- Odmah stavi masku za lice.





### **Na kraju, vaša poruka?**

Dakle, nasljeđene osobine od roditelja, stil življenja, zdravlje, kvalitet života, eko-ambijent, pravilna ishrana, provod i kretanje u prirodi, fizička aktivnost, rigorozna higijena, što manji boravak u zatvorenim prostorijama, vjerovanje u sebe i stručnjake u "borbi" protiv opakih bolesti.

U ovim uslovima, mada će to pasti teško građanima, Vlade nekih država Balkana i Evrope su uvjele vanredno stanje i policijski čas, a sve u cilju prevencije i ranog monitoringa opake zaraze, na dobrobit svih. Izdržaćemo, kao i ko zna koliko puta do sada, kada je svima teško.

**Misija:** U narednom period, znalački, motivaciono, savesno, posvećenim radom svih zaposlenih i kontinuiranim usavršavanjem kadrova, podižemo nivo zdravstvenih, medicinskih, zdravstveno-rekreativnih, ekoloških i turističkih usluga. Uz infrastrukturna ulaganja u poboljšanje smeštajnih kapaciteta, medicinske opreme, kabineta i pratećih sadržaja svih objekata gdje ljudi žive i rade, se prezentuje kao referentna ustanova za teže zaraze i bolesti u širem regionu. Stalnim podizanjem sistema kvaliteta i ostalih usluga stremimo povjećanju ukupnog profita, očuvanju zdravlja, kvaliteta života i kvaliteta životnog ambijenta, u okviru održivog razvoja i eko-bezbjednosti.

**Vizija:** Formiranje savremenog evropskog dijagnostičkog i rehabilitacionog centra u svim državama Zapadnog Balkana, sa krovnom konstrukcijom na VMA u Beogradu. Potenciranje na najboljem zdravstveno-medicinskom programu dijagnosticiranja, liječenja, informisanja u novonastaloj situaciji, kao sada u vrijeme pandemije Korona virusa. Sve navedeno treba da je u sklopu visoko-kvalitetne zdravstveno-medicinske i turističke ustanove, koja bi po svojim sadržajima bila jedinstvena, u okviru savremenih ustanova u EU i ostalim dijelovima Balkana, Evrope i svijeta.

Važno svojstvo svakog sistema jeste težnja ka kontinuiranom praćenju, "odgovoru" na novonastalu situaciju, mijenjanju ponašanja i diferenciranju svih subjekata. Na te promjene odbrambeno-bezbjednosni sistem bi morao da ima unaprijed pripremljene "odgovore", odnosno predviđene mehanizme u "borbi" protiv opakog ali još uvijek nedovoljno vidljivog neprijatelja, koji sada hara svijetom. Biće "protivnik" pobeđen, to je sigurno!

Komparativnom analizom obrazaca i stilova ponašanja Vlada i država na svjetskoj sceni u suzbijanju korona virusa može se konstatovati da su se bolje snašli oni koji su imali ranija teorijska i praktična iskustva koncepcije, doktrine i strategije opštenarodne odbrane i društvene samozaštite, što se uklapa i u defendološku paradigmu, defendološku teoriju na naučnom diskursu zaštita+odbrana=bezbjednost, u defendologiju kao novu nauku, a svakako i u praktična rješenja. Te državne funkcije prioritarno treba da budu javne, izložene parlamentarnom demokratskom nadzoru, depolitizovane, dezideologizovane, profesionalne u interesu opšteg dobra, u interesu svih građana bez obzira na rasu, vjeru i naciju. One treba da budu izraz državne vlasti, a ne sredstvo za održavanje bilo kojeg pojedinca, grupe ili stranke-partije na vlasti. Nova faza u međunarodnim odnosima treba da bude dijalog, saradnja i međusobna solidarnost. Studiji bezbjednosti, različito su se zvali, na osnovu ranijih iskustava su omalovaženi u odnosu na druge studije, dio intelektualne elite smatra da su oni nametnuti, da su upitne naučne vrijednosti, da je to više struka-sprovođenje, izvršavanje, a ne univerzitetski nivo, obrazovni i naučni. Bogata su iskustva tih studija osnovanih 1975 godine u bivšoj Jugoslaviji (svim glavnim gradovima republika) po jedinstvenom nastavnom planu i programu koji je propisao Savezni sekretarijat za narodnu odbranu Jugoslavije i ta iskustva svakako treba ugraditi u današnje promjenjene izazove, rizike, prijetnje i modalitete zaštite. Npr. izučavani su predmeti: Atomska, biološka i hemijska odbrana, Zdravstvena i socijalna zaštita, Teorija o ratu-Sociologija konflikata, Savremena borbena sredstva, Politička geografija itd. Treba izučiti ta iskustva od prije 45 godina i prilagoditi ih današnjim izazovima, rizicima, prijetnjama, te potrebama efikasne zaštite. Borba sa korona virusom argumentovano u svjetskim okvirima pokazuje i potvrđuje onu poznatu misao da **slava ide žrtvama..., a nikada dželatima.**