

U ovom dokumentu donosimo odgovore na najčešća pitanja o koronavirusu i bolesti COVID-19. Izvori: Svjetska zdravstvena organizacija (WHO), Stožer civilne zaštite Republike Hrvatske, Vlada Republike Hrvatske.

### **Kako se širi virusna bolest COVID-19?**

Osoba se može zaraziti od drugih ljudi koji su već zaraženi virusom. Bolest se prenosi s čovjeka na čovjeka putem sitnih kapljica iz nosa i usta koje se šire kada osoba koja ima COVID-19 kašlje, kiše ili izdiše. Respiratorne kapljice mogu završiti na površinama i predmetima oko zaražene osobe. Drugi ljudi se mogu zaraziti ako dodiruju te površine i predmete, i zatim rukama dodiruju svoje oči, nos ili usta. Ako zaražena osoba kašlje ili kiše, druga osoba se može zaraziti i udisanjem sitnih kapljica koje se raspršuju oko zaraženog. Zato je važno stajati na sigurnoj udaljenosti od drugih osoba. Preporuke su da se u zatvorenom prostoru stoji na udaljenosti od dva metra, a na otvorenom jedan metar.

### **Može li se virus koji uzrokuje COVID-19 prenijeti putem zraka?**

Dosadašnja istraživanja ukazuju na to da se virus koji uzrokuje COVID-19 pretežno širi kontaktom s kapljicama iz dišnog sustava, a ne putem zraka. Pročitajte prethodni odgovor na pitanje “Kako se širi virusna bolest COVID-19?”.

### **Mogu li dobiti COVID-19 od osobe koja nema simptome?**

Glavni način prijenosa je putem respiratornih kapljica koje se izbacuju kašljem. Rizik da dobijete COVID-19 od nekoga tko nema nikakvih simptoma bolesti je veoma nizak. Međutim, mnogi oboljeli od COVID-19 imaju izražene samo blage simptome, posebice u ranim stadijima bolesti. Stoga se moguće zaraziti i od nekoga tko ima samo blagi kašalj, i ne osjeća se bolesno. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) prati istraživanja o načinima prenošenja COVID-19 te će nastaviti objavljivati nove podatke.

### **Mogu li se zaraziti putem fecesa zaražene osobe?**

Čini se kako je rizik od zaraze COVID-19 putem fecesa zaražene osobe nizak. Premda rezultati prvih ispitivanja ukazuju na to da virus može biti prisutan u fecesu u određenom broju slučajeva, takav način prijenosa nije glavno obilježje pandemije koja je izbila. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) prati istraživanja o načinima prenošenja COVID-19 te će nastaviti objavljivati nove podatke. Međutim, budući da je i to rizik, treba istaknuti važnost redovitog pranja ruku, pogotovo nakon korištenja toaleta, prije jela te nakon dolaska izvana.

### **Što mogu učini da se zaštitim i spriječim širenje bolesti?**

Pratite najnovije informacije o pandemiji COVID-19 na stranicama Svjetske zdravstvene organizacije ([www.who.int](http://www.who.int)) te na službenim stranicama Vlade Republike Hrvatske o koronavirusu [www.koronavirus.hr](http://www.koronavirus.hr). Informacije možete dobiti i putem 113, nacionalnog telefonskog broja za informacije o koronavirusu. U velikom broju zemalja zabilježeni su slučajevi COVID-19, a u

nekima je širenje zaraze izmaklo kontroli. U Kini i nekim drugim zemljama vlasti su uspjele usporiti ili spriječiti izbijanje novih slučajeva. No situacija je nepredvidiva i potrebno je redovito pratiti vijesti.

### **Možete smanjiti rizik od zaraze ili širenja infekcije COVID-19 uz sljedeće mjere opreza:**

- Redovito i temeljito perite ruke sapunom i vodom ili upotrijebite dezinficijens na bazi alkohola. Zašto? Pranjem ruku sapunom i vodom ili korištenjem dezinficijensa na bazi alkohola uništavaju se čestice virusa koje se mogu nalaziti na Vašim rukama.
- Održavajte razmak od barem jednog metra od svih osoba koje kašlju ili kišu. Zašto? Kada netko kašlje ili kiše, raspršuje iz nosa ili ustiju sitne kapljice koje mogu sadržavati virus. Ako ste preblizu, možete udahnuti raspršene čestice, uključujući i virus, ako je osoba koja kašlje oboljela od COVID-19.
- Ne dodirujte oči, usta i nos. Zašto? Rukama dodirujemo razne površine i predmete te njima možemo pokupiti i virus. Jednom kad su kontaminirane, ruke mogu prenijeti virus u oči, nos ili usta. Odatle virus ulazi u ljudski organizam i može uzrokovati bolest.
- Pobrinite se da Vi i ljudi oko Vas održavaju pravilnu respiratornu higijenu. To znači da kod kašljanja i kihanja treba prekriti usta i nos pregibom lakta ili papirnatom maramicom koju odmah nakon uporabe treba baciti u otpad. Zašto? Respiratorne kapljice šire virus. Prakticirajući higijenu na pravilan način, štítite ljude oko sebe od virusa koji uzrokuju prehladu, gripu i COVID-19.
- Ako se osjećate loše, ostanite kod kuće. Ako imate vrućicu, kašljete ili otežano dišete, potražite savjet liječnika i to najprije telefonom. Pratite upute Vlade i nacionalnog Stožera civilne zaštite, a sve dodatne informacije možete pronaći na službenoj stranici Vlade za pravodobne i točne informacije o koronavirusu [www.koronavirus.hr](http://www.koronavirus.hr). Zašto? Vlada i Stožer civilne zaštite Republike Hrvatske imat će najnovije informacije o koronavirusu u Vašem okruženju. Nazovete li svog liječnika telefonom, moći će vas brzo uputiti na odgovarajuću zdravstvenu ustanovu. Tako ćete i pomoći u sprječavanju širenja infekcije.
- Trenutno je u Hrvatskoj obustavljen javni gradski i međugradski prijevoz te je moguće putovati isključivo u mjesto prebivališta. Za sva putovanja izvan mjesta prebivališta potrebno je zatražiti propusnicu koja se izdaje isključivo određenim ljudima i djelatnostima. Dodatne informacije dostupne su na stranici: [www.civilna-zastita.gov.hr](http://www.civilna-zastita.gov.hr)

Pripremile i prilagodile: Paula Georgev, Mira Armour, 25. ožujka, 2020.

Mijelom CRO  
Udruga za podršku oboljelima od multiplog mijeloma  
Ulica grada Vukovara 226G, 10 000 Zagreb  
Tel: 01 5509 805  
[www.mijelom.hr](http://www.mijelom.hr)  
f: MijelomCRO