

**ZAŠTITITE SEBE I DRUGE OD INFEKCIJE:**

- ČESTO PERITE RUKU SAPUNOM  
*(najmanje 20 sekundi!)*
- KORISTITE SREDSTVA ZA  
DEZINFEKCIJU RUKU *(ukoliko niste u  
mogućnosti oprati ruke sapunom!)*
- DRŽITE MEĐUSOBNO RASTOJANJE  
*(najmanje 1-1.5 metar)*
- IZBJEGLAVAJTE RUKOVANJE,  
GRLJENJE I LJUBLJENJE
- KORISTITE ZAŠTITNU OPREMU  
*(maske, rukavice, naočale)*
- NE DODIRUJETE USTA, NOS I OČI  
NEOPRANIM RUKAMA
- ČISTITE REDOVNO PREDMETE KOJE  
ČESTO KORISTITE *(mobiteli, ključevi,  
sredstva za rad, radna oprema)*
- OGRANIČITE DIREKTAN KONTAKT  
SA DOKUMENTIMA *(obavezno uz  
korištenje zaštitnih rukavica)*

KONTAKT LJEKARA I NAJAVA  
POTREBE ZA IZDAVANJE REDOVNIH  
RECEPATA

033 / 59 02 38  
033 / 28 00 20  
*lokal 3478*

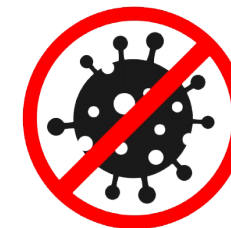
ZDRAVSTVENO-PSIHOLOŠKO  
SAVJETOVALIŠTE - 0-24

033 / 59 02 86

Javna ustanova  
Zavod za zdravstvenu zaštitu zaposlenika  
Ministarstva unutrašnjih poslova Kantona  
Sarajevo

Alije Isakovića br. 3  
71000 Sarajevo  
Kanton Sarajevo  
Federacija Bosne i Hercegovine  
Bosna i Hercegovina  
033 / 59 02 23

JU ZAVOD ZA ZDRAVSTVENU  
ZAŠTITU ZAPOSLENIKA  
MUP-a KS



KORONAVIRUS  
*informator i savjetnik za policijske  
službenike*

---

Izrada materijala realizovana u okviru Projekta  
mentalnog zdravlja u Bosni i Hercegovini koji  
podržava Vlada Švicarske, a implementira  
Asocijacija XY u partnerstvu sa Federalnim  
ministarstvom zdravstva i Ministarstvom  
zdravlja i socijalne zaštite Republike Srpske.

SARAJEVO, 2020.

## ŠTA JE COVID-19

Koronavirusna bolest (COVID-19) je zarazna bolest koju uzrokuje novootkriveni koronavirus. U vrijeme proglašene pandemije COVID-19 od ključnog je značaja strogo pridržavanje uputa nadležnih organa.

## SIMPTOMI COVID-19

Većina ljudi zaraženih virusom COVID-19 doživjet će blagu do umjerenu respiratornu bolest i oporaviti se bez posebnog liječenja. Stariji ljudi i oni sa osnovnim medicinskim problemima poput kardiovaskularne bolesti, dijabetesa, hronične respiratorne bolesti i narušenog imunološkog sistema imaju veću vjerovatnoću da će razviti ozbiljnu bolest.

Najčešći simptomi infekcije koronavirusom (COVID-19) su povišena tjelesna temperatura, otežano disanje i suhi kašalj. Neki pacijenti mogu imati i bolove u mišićima, začepljenost nosa, curenje iz nosa, grlobolju ili proljev. Ovi simptomi su obično blagi i počinju postepeno. Većina ljudi (oko 80%) ima blaži oblik bolesti i oporavi se bez potrebe za posebnim tretmanom.

**Ukoliko imate neki od navedenih simptoma, ili ste bili u kontaktu s osobom kojoj je potvrđena infekcija koronavirusom, ostanite u kući i telefonski kontaktirajte našu ambulantu kako biste dobili savjet i upute o daljim mjerama i aktivnostima.**

## NAČIN PRIJENOSA INFEKCIJE

Bolest se može prenijeti sa čovjeka na čovjeka respiratornim putem, malim kapljicama iz nosa ili usta koja se šire kada osoba sa COVID-19 kašlje ili kiše. Te kapljice se također spuštaju na objekte i površine oko osobe. Drugi ljudi mogu dobiti COVID-19 tako što će rukama doticati

te objekte i površine, a potom doticati svoje oči, nos ili usta.

## OJAČAJTE SVOJ IMUNOLOŠKI SISTEM

Redovna tjelesna aktivnost poboljšava naš imunološki sistem i čini nas manje vjerovatnima da ćemo se zaraziti zaraznom bolesti. Ako vam dobro ide, možete i trebati nastaviti svakodnevno sudjelovati u laganim do umjerenim fizičkim aktivnostima. To može uključivati trening snage, pilates ili jogu, kao i trčanje.

Svi bi se trebali socijalno distancirati. To znači da izbjegavate bliski kontakt (unutar dva metra) s bilo kim izvan vašeg kućanstva. Iskoristite izvrsne resurse za mrežno treniranje, savjete o treningu i časove vježbanja dovodeći vježbu u vašu sobu.

Redovno spavanje, u idealnom slučaju osam sati po noći, važno je kako bi se imunološki sistem održao zdravim.

Visoka razina stresa i anksioznosti negativno utječe na imunološku funkciju. Ovo je izazovno vrijeme za sve policijske službenike.

Ostale strategije za upravljanje stresom uključuju nastavak psihofizičkog treninga (u okviru ograničenja), jer redovito vježbanje može pomoći u upravljanju simptomima stresa i anksioznosti i može poboljšati san. Pored našeg psihološkog savjetovaništa, postoje mnoge korisne aplikacije za meditaciju i pažljivost koje vam mogu pomoći u upravljanju stresom, uključujući Headspace, Calm i Insight Timer.

Kao i uvijek, važno je imati uravnoteženu prehranu i izbjeći hronično nisku dostupnost energije koja može znatno narušiti vaš imunološki sistem.

Ostanite dobro hidrirani, jer je pljuvačka važan dio vaše oralne obrane. Topli napici također mogu pomoći u tom pogledu, ali izbjegavajte

kofein popodne i navečer zbog negativnog utjecaja na kvalitetu spavanja.

Ciljajte na visok unos voća i povrća (nekoliko porcija dnevno). Sadrže polifenole i flavonoide koji imaju ključnu ulogu u respiratornom imunološkom radu i pokazalo se da smanjuju učestalost infekcija gornjih dišnih puteva.

Vitamin D suplementacija može biti osobito važna u ovo doba godine kako biste smanjili rizik od infekcije dišnih puteva.

Probiotici mogu biti korisni u smanjenju incidencije, težine i trajanja infekcija gornjih dišnih puteva. Rad sa University College London pokazuje da tekući probiotici opstaju u želucu puno bolje od kapsula.

Dokazano je da suplementacija vitaminom C ima koristi u prevenciji i liječenju upale pluća. Pokazano je i da smanjuje rizik od prehlade i da smanjuje trajanje prehlade u općoj populaciji. Preporučujemo da uzimate vitamin C 500 mg dnevno i povećate ga na 1000 mg dnevno ako razvijete simptome (perzistentni kašalj, povišena tjelesna temperatura, problemi s disanjem). Cink tablete mogu također skratiti trajanje prehlade.

Riblje ulje sadrži esencijalne masne kiseline i važno je za održavanje zdravog imunološkog sistema. Ako u svojoj prehrani nemate masnu ribu, tada bi moglo biti od pomoći i 1 g Omega 3 dnevno.

Postoje dokazi koji ukazuju na činjenicu da nesteroidni protuupalni lijekovi (NSAID) mogu komplicirati infekciju COVID-19 i dok ne bude dostupno više informacija o ovom problemu, predlažemo da razgovarate sa svojim liječnikom i prestanete uzimati ove lijekove, ako nije apsolutno neophodno.