



## Живот у доба пандемије

Са појмом **епидемија** сусрећемо се готово сваке године када дође сезона грипа. Када кажемо да је наступила епидемија то значи да се једна болест, која је по правилу инфективна, брзо проширила на велики број људи у одређеној популацији у кратком временском периоду, обично две недеље или краће.

Када кажемо **пандемија**, то се односи на географску раширеност. Дакле пандемија је епидемија заразне болести која се шири кроз популацију људи **једне веће области, континента или целог света**.

Најстарија забележена пандемија датирају још од 5. века пре нове ере (Пелопонески рат – Атинска куга). Током средњег века – куга.

**Шпанска грозница** је избила при крају Првог светског рата и од ње је преминуло око 50 милиона људи широм света, док је пола милијарде или скоро трећина светске популације било заражено.

Пандемија, изазвана вирусом H1N1 – „**Птичији грип**“ у савремено доба, проширила се у Азији, Канади и Европи.

Пандемија **ХИВ –а**, вируса који изазива СИДУ, траје од средине 70 тих година прошлог века. Овим вирусом заражено је око 75 милиона људи широм света, а 32 милиона је преминуло. Још увек не постоји вакцина која би искоренила ову болест, али развијена је антивирална терапија која успорава развој болести и држи вирус под контролом.

Пандемије 21. века:

**SARS** (severe acute respiratory syndrome) се појавио у Кини 2003.год, а инфицирано је преко 8000 људи у 29 земаља. Стопа смртности је била око 10%. Ову болест изазива један од типова корона вируса, чији су извор били слепи мишеви, а ракуни посредници између људи и слепих мишева.

**СВИЊСКИ ГРИП** – болест која се појавила 2009.год у Мексику изазвана је H1N1 вирусом, који је настао мутацијом хуманог, свињског и птичијег вируса. Према наводима америчког Центра за контролу и превенцију болести од свињског грипа преминуло је око 575 000 људи, односно 1% од укупног броја заражених.

Важно је поменути и **MERS** (Блискоисточни респираторни синдром корона вирус), који иако није имао пандемијске размере представља велику опасност, с обзиром на то да је од регистрованих око 2500 оболелих од овог корона вируса преминуло 35% случајева. Вирус се на човека преноси директним контактом са камила које представљају резервоаре овог вируса, док је циркулација овог вируса у људској популацији јако ретка.

**COVID 19** је заразна болест изазвана новим типом корона вируса (**SARS-CoV-2**), који је науци био потпуно непознат до појаве ове болести у Вухану у Кини у децембру 2019.год.

Корона вируси представљају велику групу вируса која изазива болести код животиња и људи (поред **COVID 19** изазивају и већ поменуте болести - SARS и MERS).

Вирус се, са човека на човека преноси капљичним путем, које се емитују када инфицирана особа кашље, кија или говори. Вирус се може пренети и додиривањем носа, уста или очију рукама којима смо претходно додиривали контаминирани површине.

Најчешћи симптоми инфекције су грозница, повишена температура, суви кашаљ и малаксалост. Симптоми који се ређе јављају су главобоља, гречање у грлу, дијареја, губитак чула мириса и укуса.

Већина особа развија благе до умерене симптоме и опоравља се без посебне неге. У 15% случајева долази до прогресије болести која се може развити у тешку форму укључујући упалу плућа и плућну инсуфицијенцију, а у неким случајевима довести до смртних исхода.

Шта још сигурно знамо о овом вирусу:

1. Вирус могу пренети и особе које немају симптоме болести.
2. Инкубација вируса (период од момента инфекције до појаве првих симптома) је од 2 – 14 дана.
3. Не постоје поуздани подаци да кућни љубимци (пси и мачке) могу пренети вирус на човека, али постоје подаци да су пси и мачке који су било у контакту са зараженим људима тестирани позитивно на корона вирус.
4. Вирус се не преноси уједом инсеката.
5. Високе температуре ваздуха и висока влажност не уништавају овај вирус. Исто важи и за јако ниске температуре.
6. Људи свих узраста могу бити инфицирани овим вирусом.
7. Испијање алкохола и дезинфективних средстава не уништава корона вирус, шта више може изазвати тровање.
8. Бели лук и бибер не уништавају, нити смањују инфекцију вирусом корона.
9. Антибиотици не лече болести изазване вирусима!! Они се користе у лечењу бактеријских инфекција.

#### **Мере заштите:**

1. Носити маске у затвореном простору (дуго ношење маски НЕ СМАЊУЈЕ КОЛИЧИНУ КИСЕОНИКА КОЈИ УДИШЕМО, НИТИ МОЖЕ ДА ИЗАЗОВЕ ТРОВАЊЕ УГЉЕН-ДИОКСИДОМ).
2. Држати дистанцу од најмање 1m.
3. Редовно и детаљно прати руке сапуном и водом или дезинфиковати руке средствима на бази 70% алкохола.
4. Носити маску
5. Избегавати додиривање носа, уста и очију. Вирус се може пренети додиривањем носа, уста или очију рукама којима смо претходно додиривали контаминиране површине.
6. Приликом кашљања и кијања покрити уста и нос марамицом или повијеним лактом.

Научници широм света, чини се брже него икада пре, користећи се најсавременијим научним средствима, раде на откривању начина за сузбијање ове пандемије и развоју вакцина.

Пандемија у људској историји је било, од кад је света и века. Могућност да за само 24 сата стигнемо до било које тачке на планети Земљи и понесемо вирус са собом допушта новим болестима да настану и да се шире на местима где у прошлости не би могле опстати.

Микроорганизми, изазивачи пандемијских зараза мутирају и еволуирају 40 милиона пута брже од људских бића.

Током последњих педесет година број људи се удвостручио, што условљава брже ширење и развој болести, нарочито у густо насељеним подручјима.

Климатске промене шире природна станишта животиња, пре свега инсеката који преносе болести, као што су маларични комарци или комарци жуте грознице који су резервоари Зика вируса.

Све ово говори у прилог томе да ћемо се са пандемијама различитих, вероватно и неких нових болести сусретати у будућности. Оне су очекиване последице система, начина живота али и природних процеса. Морамо учити лекције из прошлости да бисмо се заштитили у будућности.

Цела стратегија борбе против пандемија треба да се заснива на искорењивању узрока настанка истих, а не на решавању проблема последица.

\*\*\*

Време које живимо, учи нас још једну ствар - живот са смањеним физичким контактима, измењеним навикама, у изолацији, је и даље живот. У реду је ако по некада осећамо страх...(да се некој мојој блиској особи не деси ништа лоше...докле ће ово трајати...)

Добар начин да се савлада страх и задржимо га у рационалној граници, је да радимо све текуће-уобичајене ствари у нашем животу, колико је могуће под овим околностима. Треба очувати оне здраве рутине које имамо- устајати и ићи на починак у уобичајено време, обављати уобичајене послове, узимати оброке као и раније, одржавати физичку кондицију.

Када осећамо страх, сетити се да и сви други људи око мене живе у истим овом околностима-шта они чине за себе.... Шта могу да учиним ја за себе: не гледати вести или трагати за информацијама о вирусу непрестано; заиста поштовати препоручене мере заштите од вируса; разговарати са блиским особама о томе како се осећамо; усредсредити се на свакодневне обавезе и приоритете; када год је могуће боравити у природи.

Рад од куће – комбинована настава, је важна ствар за очување нашег менталног здравља, зато што и у измењеним околностима, ипак остварујемо социјални контакт који обомућује размену саосећања и солидарности која нам је сада од виталног значаја.

Ово је време када је потребно држати физичку дистанцу али не и социјалну. То значи да је добро да останемо у контакту путем телефона или разних апликација и видео позива са пријатељима, одељењем, наставницима...

Сви заједно, поштујући мере заштите здравља и завршавајући своје послове и обавезе, на најбољи начин ћемо сачувати себе и своје ближње и сигурни и безбедни дочекати крај ове пандемије.

Београд, 01.09.2020.

Дејана Дајесковић Тимић, Педагог школе

Ана Фодора,Професор биологије