



## PRIOPĆENJE UPRAVNOG ODBORA HPD MIV VARAŽDIN



**Odlukom UO na sjednici održanoj putem mail kontakta, odgađaju se do daljnega sve aktivnosti Društva kao i sastanci članova srijedom. Svi kontakti članova sa odgovornim nosiocima funkcija u Društvu, odnosno predsjednicima sekcija i komisija vrše se preko mail adrese Društva [hpdmiv@gmail.com](mailto:hpdmiv@gmail.com) na kojoj možete postavljati pitanja i komentare u vezi sa nastalom problematikom. Odgovore na vaše upite primiti će te najkasnije u roku 12 sati. Također možete koristiti Facebook i našu Web stranicu [www.hpdmiv.hr](http://www.hpdmiv.hr)**

### VISOKOGORSKA SEKCIJA

#### Priopćenje ogranka za penjačke aktivnosti:

Kako ste mogli pretpostaviti, napraviti ćemo pauzu od penjanja u periodu u kojem škola ne radi. Znači, iduća dva tjedna nema penjanja ni ostalih aktivnosti u dvorani.

Uzmite si vremena, zaustavite se na trenutak, napravite ono za što nikada niste imali vremena u svakodnevnom životu. Ali učini to iz vlastitog doma.

Kada prođe ova vanredna situacija, bit će dovoljno vremena za penjanje! Za sve ostalo ostajemo u kontaktu.

### IZLETNIČKA SEKCIJA

#### PRIOPĆENJE Hrvatskog planinarskog saveza

U pogledu aktualnih zdravstvenih okolnosti oko koronavirusa COVID-19, Hrvatski planinarski savez prati i primjenjuje preporuke, upute i druge mjere Stožera Civilne zaštite i Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo. Slijedom brojnih upita upućenih Uredu HPS-a, upućujemo sve planinarske udruge da kod planiranja i realizacije planinarskih izleta i drugih aktivnosti prate aktualne informacije i primjene mjere koje po tom pitanju donose i objavljuju nadležne javno-zdravstvene službe. **Aktualne informacije, preporuke i mjere** objavljuju se na mrežnoj stranici Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo: <https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/koronavirus-najnovije-preporuke/> i na mrežnoj stranici Ravnateljstva civilne zaštite: <https://civilna-zastita.gov.hr/> **Planinarske aktivnosti na otvorenom** Podsjećamo na osnovno načelo da na organiziranim planinarskim akcijama mogu sudjelovati samo zdrave osobe. Upozoravamo posebno na nužnost primjene svih higijenskih mjera, pogotovo na higijenu ruku, korištenje vlastitih čaša i pribora za jelo, zaštitu od kašlja, i redovito pijenje tekućine. Pri boravku na otvorenom prostoru mogućnost širenja zaraze je manja, ali treba imati u vidu da npr. autobusni prijevoz na izlete i okupljanje većih skupina može lako predstavljati povećan rizik za zarazu. **Planinarski objekti** U planinarskim kućama, u ugostiteljskom dijelu i sanitarnim prostorima upravljači trebaju dodatno voditi računa o higijeni ruku i higijeni kašlja te postaviti pisane obavijesti o mjerama za zaštitu zdravlja gostiju. Potrebno je redovito i temeljito čišćenje prostora kao i prozračivanje. **Penjačke aktivnosti u dvoranama** Jednaka pravila i upute primjenjuju se i u dvoranama za sportsko penjanje. **Putovanja u inozemstvo** Sukladno uputama javno-zdravstvenih službi ne preporučuju se putovanja u zemlje u kojima je povećan rizik od zaraze koronavirusom, posebno imajući u vidu činjenicu da se pri povratku osoba iz tih zemalja primjenjuju dodatne mjere zaštite i samoizolacije koje su određene odlukama nadležnih službi. U ovom razdoblju apeliramo na sve da se svi članovi ponašaju odgovorno, solidarno, da skrbе o svojem imunitetu te da primjenjuju sve higijenske mjere za suzbijanje rizika za javno zdravlje.



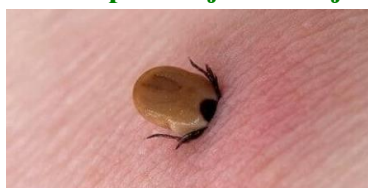
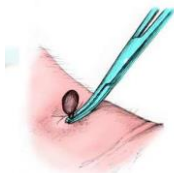
## Što se mora znati o virusu!!!

Virus je fizički velik, težak i zato ne lebdi nego pada, na rukama se zadržava 5-10 min, na odjeci i tkaninama par sati, na metalu (brave i sl.) i do 12 sati. Neotporan je na temperaturu  $>23^{\circ}\text{C}$ . Zato treba prati ruke toplom vodom, izlagati se suncu, prati garderobu i boraviti na suncu. Zato što je velik, ne prolazi lako kroz zaštitne maske. 5-10 min, koliko se virus zadržava na rukama, dug je period, za to vrijeme se ne može jesti, dirati nos, oči, usta... Zato je važno često prati ruke toplom vodom. Naravno, izbjegavati gužve i boravak u malim prostorijama. Prvo se naseljava u nosu i grlu, grebucka, draži. Ne izaziva sekreciju iz nosa (važno za diferenciranje u odnosu na druge virusne infekcije!) Dok je tu, piti tople napitke, toplu vodu, ne koristiti hladno i led. Ispirati grlo (prijedlog Betadine za grlo), da se ne spusti dolje. Pritom se kašlje, suho, nadražajno, bez sekreta. Ovo traje 2-4 dana. Dakle, najvažnije NEMA SEKRETA IZ NOSA. Nakon toga, poslije 5-6 dana, virus može sići u pluća i tada se javlja povišena temp., Suh kašalj i plitak dah (teško disanje) su znak da je virus u plućima. Znaci, pokušati da virus ne ode u pluća. Najsigurnija razdaljina od zarazenog je  $>3\text{m}$ .

## SEKCIJA „SVAKI TJEDAN IZLET JEDAN“

### PREPORUKA:

**Do sada nisu zabranjeni odlasci u prirodu ali se oni mogu ostvariti pod određenim uvjetima. Sudjelovati mogu samo zdrave osobe i to pojedinačno, obiteljski ili u manjim grupama, bez korištenja javnog prijevoza, tj. odlaskom pješice ili automobilom. Destinacije ne mogu biti izletišta sa većim brojem izletnika, najbolje bez kontakata sa drugim osobama ili ako ih već bude da budu na određenoj udaljenosti. Najbolje ne koristiti ugostiteljske objekte. Jedni će odlaziti u svoje vikendice, drugi će na planinarske staze, treći će na okolnje vrhove planina. Šume su pune proljetnog cvijeća a ima već i dosta ljekovitog bilja. Kada se vratite kući obavezno se uz pranje i tuširanje pregledajte jer već ima dosta krpelji. Ukoliko ga nađete oprezno ga uklonite pincetom i pratite jedno vrijeme mjesto uboda.**



### SVE O KRPELJU:

Područja najčešćeg prianjanja na tijelu čovjeka su mjesta gdje je koža vlažna i mekana – trbuh, prepone, pazuh, područje iza ušiju, zatiljak, vrat, dojke, a kod djece i glava. Nakon što krpelj dođe u kontakt s našim tijelom, traži pogodno mjesto za ubod što može potrajati i više sati. Zato je prilikom višesatnog boravka u prirodi preporučljivo pregledati tijelo svaka dva do tri sata kako bi krpelja mogli ukloniti s kože prije samog uboda. Probadanje kože traje nekoliko minuta, a ubod se ne osjeti jer slina krpelja sadrži tvar koja djeluje poput anestetika. U trenutku kada krpelj probode kožu počinje se hraniti našom krvlju. Tada može doći do prijenosa zaraze na čovjeka i to Lyme boreliozе, virusnog krpeljnog meningoencefalitisa, tularemije, erlihioze. Ako na tijelu uočimo krpelja koji je fiksiran za kožu potrebno ga je ukloniti. Bitno je da ga ne premazujemo alkoholom, uljem i sličnim sredstvima, jer tada dolazi do kontrakcije, tj. grčenja njegove utrobe i pojačanog izlučivanja uzročnika bolesti u naše tijelo.

Krpelja odstranjujemo uz pomoć pincete. Krajeve pincete potrebno je približiti što više glavici i povući prema sebi bez manipulacije (dakle, ne okrećite ga u smjeru ili suprotno od smjera kazaljke na satu, kako je ranije bilo preporučivano). U slučaju da se glavica odvoji od tijela i ostane u koži možemo je ukloniti sterilnom iglom. Čak i ako nam to ne pođe za rukom nema panike - naš organizam će nakon nekog vremena sam odbaciti strano tijelo. Uostalom, ostanak glavice krpelja u koži ne predstavlja opasnost od zaraze, jer se zarazne klice nalaze u tijelu krpelja pa odstranjivanjem tijela uklanjamo i izvor zaraze.