

COVID-19 je prisutan u populaciji i dalje evoluira, nastaju nove varijante. Najnovija mutacija virusa, poznata kao **XFG varijanta** ili jednostavno **Stratus**, privlači pažnju stručnjaka širom svijeta. Kako sezona respiratornih infekcija ulazi u puni zamah, poznavanje činjenica o varijanti Stratus pomoći će da sebe i svoju porodicu zaštitite sa više sigurnosti.

Stratus je novija forma virusa COVID-19 koja je prvi put otkrivena u **januaru 2025.** u **Jugoistočnoj Aziji**. Do juna, ova varijanta se proširila na **38 zemalja**, zbog čega ju je Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) označila kao „**varijantu pod nadzorom**“ (**variant under monitoring**). WHO pažljivo prati Stratus kako bi saznao više o njenom ponašanju i mogućim uticajima na zdravlje.

Većina slučajeva infekcije Stratus varijantom je **blaga**, posebno u vakcinisanih osoba.

Najčešći simptomi uključuju:

- Suv, uporan kašalj
- Umor ili iscrpljenost
- Povišena temperatura (groznica)

Mogući dodatni simptomi:

- Kratkoća daha
- Pritisak ili stezanje u grudima
- Grlobolja ili grebanje u grlu
- Glavobolja i bolovi u mišićima
- Mučnina, uznemiren želudac, gubitak apetita
- Gubitak čula ukusa ili mirisa (sve rjeđe)
- Zamagljenost uma („moždana magla“), problemi s koncentracijom

Smanjenje rizika od infekcije Stratus varijantom je moguće;

1. Buster doze vakcine.
2. Korištenje maski – posebno u zatvorenim prostorima ili velikim okupljanjima. Maske poput **N95 ili KN95** nude bolju zaštitu.
3. Redovno provjetravanje prostorija,
4. Često pranje ruke sapunom i vodom najmanje 20 sekundi.
5. Izbjegavanje bliskih kontakata u slabo provjetrenim prostorima.
6. Promišljeno planiranje putovanja – provjerite lokalni nivo COVID-a i ponesite masku i sredstvo za dezinfekciju

U slučaju zaraze sa varijantom Stratus, potrebno je da oboljeli provode tretmane koji mogu pomoći da se osjećaju bolje i smanje rizik komplikacija.

- **Antivirusni lijekovi** poput **Paxlovida** mogu smanjiti rizik od teške bolesti, naročito kod osoba sa visokim rizikom (uz nadzor ljekara).
- Odmaranje i **unos dovoljno tečnosti**.
- Lijekovi bez recepta poput **paracetamola** ili **ibuprofena** mogu pomoći kod temperature, bolova i glavobolje.
- **izolacija** nakon pojave simptoma kako biste zaštitili druge.

Većina ljudi s COVID-om može se oporaviti kod kuće, ali postoje situacije kada treba potražiti medicinsku pomoć:

Posjeta ljekaru je potrebna;

- Kada oboljeli ima visoku temperaturu (**preko 39,5°C**) koja traje duže od 3 dana, čak i uz lijekove.
- Pogoršanje simptoma nakon početnog poboljšanja.
- Za djecu mlađu od 2 godine: razdražljivost, ubrzano disanje ili odbijanje dojenja/bočice.
- Bol, stezanje ili pritisak u grudima koji ne prolazi.
- Tešku vrtoglavicu, zbunjenost ili pospanost.
- Znakove teške dehidracije: jako suhih usta, malo ili nimalo mokrenja, nesvjestice.
- Teško disanje koje se pogoršava.
- Nivo kiseonika ispod 95% (ako mjerite kod kuće).

Oboljelim sa **više od 65 godina**, koji imaju **hronične bolesti** poput dijabetesa ili srčanih problema, ili imaju **oslabljen imuni sistem**, preporučuje se da se obrate ljekaru **čak i kod blagih simptoma**.

Izvor 17 sep 2025;

[stonybrookmedicine.edu](https://health.stonybrookmedicine.edu)

<https://health.stonybrookmedicine.edu>