

## КОРОНА ВИРУС - КАКО ДА СЕ ЗАШТИТИТЕ?

Често перите руке сапуном и водом (у трајању најмање 20 секунди) или користите средство за дезинфекцију на бази 70% алкохола.

Избегавајте блиски контакт са особама које имају повишену температуру, кијају и/или кашљу.

Избегавајте поздрављање руковањем и љубљењем, а са саговорницима одржавајте раздаљину од најмање једног метра.

Ако кашљете или кијате прекријте уста и нос надлактицом или папирном марамицом. Марамицу одмах баците у канту за отпатке са поклопцем и оперите руке.

Често проветравајте просторије у којима боравите.

Избегавајте окупљања са већим бројем људи у затвореном простору.

Не узимајте антибиотике на своју руку.

Маску користите само ако кијате или кашљете или уколико негујете болесне.

### ПРЕПОРУКЕ ЗА ОСЕТЉИВЕ ГРУПЕ СТАНОВНИШТВА

Инфекција корона вирусом у око 80% случајева узрокује благу болест и већина оболелих се опоравља док 6% има тешки облик болести са компликацијама. Највећи број тешких облика болести регистрован је код особа старијих од 60 година и особа са хроничним болестима (болести срца и крвних судова, хроничне болести дисајних органа, шећерна болест). Старије особе и особе са хроничним болестима треба да се придржавају истих општих мера заштите као и општа популација и да користе своју уобичајену терапију према савету лекара.

Мере заштите:

- Често перите руке водом и сапуном (у трајању од најмање 20 секунди) или средствима која садрже 70% алкохол.
- Избегавајте блиски контакт са особама које имају повишену телесну температуру, кијају и/или кашљу.
- Избегавајте поздрављање руковањем и љубљењем, а са саговорницима одржавајте раздаљину од најмање једног метра.
- Не дирајте очи, нос и уста неопраним рукама.
- Ако кашљете или кијате, прекријте уста и нос надлактицом или папирном марамицом. Марамицу одмах баците у канту за отпатке са поклопцем и руке одмах оперите.
- Хируршку маску користите ако кијате и кашљете или уколико негујете болесног члана породице док се маска не овлажи. Након скидања маске обавезно темељно опрати руке.
- Често проветравајте просторије у којима боравите.
- Избегавајте боравак у затвореном простору са већим бројем људи- средства јавног превоза у време већих дневних гужви, одлазак у супермаркете, тржне центре и друга места јавног окупљања (нпр. биоскопи, позоришта, спортске манифестације).
- Уколико имате заказан лекарски преглед или вам је потребан рецепт за лекове које редовно узимате, контактирајте лекара телефоном.
- Не узимајте антибиотике на своју руку.
- Одржавајте хигијену животног простора

### КАКО ДА СЕ ЗАШТИТИТЕ ОД ИНФЕКЦИЈЕ НОВИМ КОРОНА ВИРУСОМ?

Често перите руке сапуном и водом или средствима за суво прање руку на бази алкохола.

Зашто? Уколико се на вашим рукама налази вирус, прањем руку сапуном и водом и чишћењем руку средством за суво прање на бази алкохола убијате вирус.

## **КАДА ТРЕБА ПРАТИ РУКЕ?**

### **ПРЕ:**

- непосредног контакта са храном и припреме хране
- додиривања уста, носа и очију
- контакта са болесником

### **ПОСЛЕ:**

- брисања носа, кашљања, кијања
- употребе тоалета
- контакта са животињама
- руковања отпадом или чишћења просторија
- возње градским превозом или додиривања предмета који су у додиру са великим бројем људи
- контакта са болесником

**КОЛИКО ДУГО ТРЕБА ПРАТИ РУКЕ?** Прање руку треба да траје најмање 20 секунди.

**Када кашљете и кијете:** покријте уста и нос повијеним лактом или марамицом. Марамицу одмах баците у канту за отпатке са поклопцем и оперите руке на прописан начин.

**Зашто?** Овим се спречава да се бактерије и вируси шире кроз ваздух и задржавају на површинама. Уколико кијете или кашљете у руке, можете контаминирати предмете, површине или људе које додирнете.

**Избегавајте да додирујете очи, нос и уста.**

**Зашто?** Уколико се на вашим рукама налази вирус, на пример зато што сте били у близини оболеле особе, можете се инфицирати додиривањем очију, носа или уста.

**Држите се на одстојању: Одржавајте удаљеност од 1-2 метра између себе и оболеле особе.**

**Зашто?** Када неко кија или кашље, капљице које у себи носе вирус могу да доспеју до вас и да се заразите.