

Нови коронавирус – 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 подрањање рукавом 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 поклопом 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 и кашљете или уколико негујете болесне.

Препоруке за осетљиве групе становништва

Инфекција новим корона вирусом у око 80% случајева узрокује благу болест и већина оболелих се опоравља, док 6% има тежи облик болести са компликацијом. Највећи број тежких 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). Стабилне 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 температуру, кијају и/или кашљу.
- Избегавајте подрањање рукавом и љубљењем, а са саговорницима одржавајте раздаљину од најмање једног метра.
- Не дирате 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 поклопом и оперите руке.
- Хируршку маску користите ако кијате и кашљете или уколико негујете болесног члана породице, док се маска не олакши. Након скицања маске обавезно темељно оперите руке.
- Често проветравајте просторије у којима боравите.
- Избегавајте боравак у затвореном простору са већим бројем људи – средства јавног превоза у време највећих дневних гужва, олазака у супермаркете, тржне центре и друга места јавног окупљања (впр. биоскопи, позоришта, спортске манифестације).
- Уколико имате забаван осларски протисак или вам је потребан рецепт за лекове које редовно узимате, контактирајте лекара телефоном.
- Не узимајте антибиотике на своју руку.
- Одржавајте адекватну вентилацију простора.

Пратите објављена Министарства здравља и Института за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“
www.covidi19.rs
www.bjzmm.org.rs

ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут“

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 или чишћењем руку средством за суво прање на бази алкохола убијате вирус.

Â

Када треба прати руке?

ПРЕ

непосредног контакта са храном и припреме хране

додиривања уста, носа или очију

контакта са болесником

ПОСЛЕ

брисања носа, кашљања или кијања

употребе тоалета

контакта са животињама

руковања отпадом или чишћења просторија

вожње градским превозом или додиривања предмета који су у додиру са великим бројем људи

контакта са болесником

Â

Колико дуго треба прати руке? Прање руку треба да траје најмање 20 секунди.

Â

Када кашљете или кијате: покријте уста и нос повијеним лактом или марамицом. Баците одмах марамицу у затворену канту за смеће и оперите руке на горе описан начин.

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

Â

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.

Â

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