

МЕРЕ ЗАШТИТЕ



Перите руке око 20 секунди сапуном и топлом водом или користите гел за дезинфекцију.



Кашљите и кијајте у папирне марамице.



Уколико немате марамцу, користите рукав.



Избегавајте додираивање носа, очију и уста неопраним рукама.

Најбољи начин да се руке исправно оперу

Корак 1: Поквасите руке (шаке) текућом водом.

Корак 2: Употребите доволно сапуна да прекрије мокре шаке.

Корак 3: Истрљајте све површине шака, укључујући делове на позадини, између прстију и испод ноктију.

Чините то најмање 20 секунди.

Корак 4: Темељно исперите руке текућом водом.

Корак 5: Осушите руке чистим убрусом/марамицом или пешкиром за једнократну употребу.

ШТА ДА РАДИТЕ АКО ПОСУМЊАТЕ НА КОРОНА ИНФЕКЦИЈУ?



Ако имате температуру, кашаљ и отежано дисање, потражите лекарску помоћ са првим симптомима болести, како бисте смањили ризик од тежих облика инфекције. Сетите се да кажете свом лекару ако сте недавно путовали у вирусом угрожена подручја.



Узимање лекова на своју руку (попут антибиотика) није ефикасно против КОРОНА вируса и може бити штетно.

УПУТСТВО ЗА ПОНАШАЊЕ У ВЕЗИ КОРОНА ВИРУСА

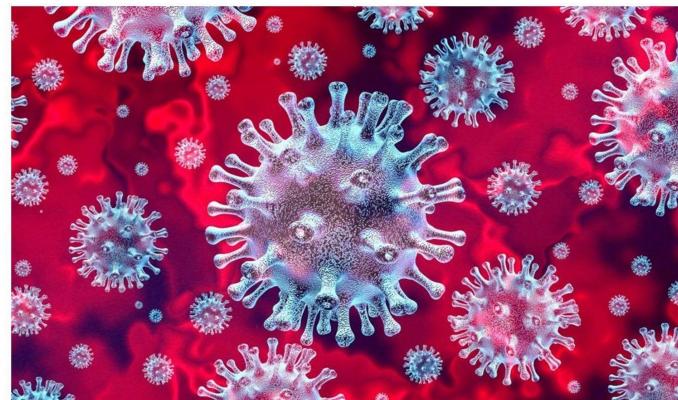
- Не паничите! Будите разумни, свесни, опрезни и организовани - свако у свом окружењу (породица, посао, школа...). Детаљно испланирајте како ћете да се понашате ако се појаве први симптоми вируса.
- Важно је да се онај ко допутује из иностранства сам пријави надлежним институцијама и информише их о томе где је све и колико боравио.
- Одржавајте општу хигијену.
- Храните се здраво. Једите воће и поврће и све оно што ће да вам подигне имунитет и ублажи клиничку слику. Намирнице добро оперите и доволно термички обрадите.
- Избегавајте боравак у групама.
- Ако већ дође до заразе, лечење се спроводи у изолацији. Таква особа није у стању и не треба ни због других да одлази на радно место.

Контакт: Институт за јавно здравље Србије "Др Милан Јовановић Батут"-Епидемиолошки центар.

Телефони мобилних екипа епидемиолога: **011 2078 672**

Телефони епидемиолошке службе у "Градском заводу за јавно здравље Београд": **011 2078 671; 011 2078 673** и остали контакти Института за јавно здравље у месту

УПУТСТВО О МЕРАМА ПРЕВЕНЦИЈЕ ЗА КОРОНА ВИРУС - COVID - 19



ЗАШТИТИТЕ СЕ

Корона вируси *(CoV) су велика породица вируса који изазивају болести у распону од благе преходне до тежих респираторних болести, попут познатог близкоисточног респираторног синдрома (MERS-CoV) и тешког акутног респираторног синдрома (SARS-CoV).

Поред ових познатих корона вируса, тренутно се појавио и нови корона вирус (2019-nCoV) који је добио назив COVID - 19. То је сој који раније није идентификован код људи.

ЗНАЦИ, СИМПТОМИ ИНФЕКЦИЈЕ КОРОНА ВИРУСОМ

Респираторни симптоми попут:

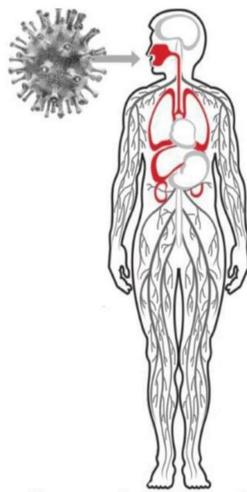
- главобоље, цурења из носа,
- високе температуре (преко 38 C), грознице,
- јаког кашљаја отежаног дисања и
- отежаног дисања

У тежим случајевима може доћи до:

- упале плућа,
- јаког акутног респираторног синдрома

А у појединим случајевима долази до:

- отказивања бубрега и
- смрти



КАКО СЕ ШИРИ КОРОНА ВИРУС



Када неко ко има КОРОНА ВИРУС кашље или издиши, ослобађа капљице заражене течности. Већина ових капљица пада на оближње површине и предмете - попут столова или телефона.

Људи би могли добити КОРОНА ВИРУС додирањем загађених површина и предмета, а потом додирањем очију и уста. Ако стоје на удаљености од једног метра од особе са КОРОНА ВИРУСОМ могу је добити и удисањем капљица које оболели искажу или искашље.

Другим речима КОРОНА ВИРУС се шири на сличан начин као и грип. Већина особа заражених КОРОНА ВИРУСОМ има благе симптоме и опоравља се.