



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ

**КАКО СЕ  
ЗАШТИТИТИ  
ОД  
КОРОНА  
ВИРУСА**

# КАКО СЕ ЗАШТИТИТИ ОД КОРОНА ВИРУСА

Избегавајте контакте са особама које имају знаке инфекције органа за дисање (кашаљ, кијање, цурење носа, повишена температура).

Избегавајте масовна окупљања и боравак у простору где се налази велики број особа.

Избегавајте руковање, љубљење и грљење при поздрављању.

Појачајте хигијену руку (прање водом и сапуном најмање 20 секунди, или ако то није могуће, коришћење алкохолних гелова за дезинфекцију руку), нарочито након контакта са оболелим особама или боравка у потенцијално угроженом подручју.

Унесите довољно течности, нарочито топле напитке, јер је вирус неотпоран на топлоту.

Испирати грло дезинфекционим раствором за ту намену.

Не додиривати нос уста и очи неопраним рукама.

Препоручује се ношење маски преко уста и носа уколико се борави у простору где су масовна окупљања.

Вирус може живети у одећи 6-12 сати. Прањем одеће се вирус уништава, а помаже и излагање одеће вишим температурама (излагање сунцу, пеглање).

Кашљите или кијајте у савијени лакат или марамицу, а затим ту марамицу баците у затворену канту.

Дезинфикујте мобилне телефоне, таблете, тастатуре компјутера и мишеве.

Користите медицинске маске уколико имате респираторне симптоме (кашаљ, кијање), првенствено да бисте заштитили друге.



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ

ЗНАЦИ  
ИНФЕКЦИЈЕ  
**КОРОНА  
ВИРУСОМ**

# ЗНАЦИ ИНФЕКЦИЈЕ КОРОНА ВИРУСОМ

За разлику од грипа, који наступа нагло и температура одмах скочи и буде висока, корона се постепено развија, температура је у почетку благо повишена и полако расте, као и остали СИМПТОМИ.

Често, инфекција корона вирусом почиње грозницом, праћеном сувим кашљем, а након недељу дана доводи до губитка даха и онда је потребно болничко лечење.

Неки од симптома који се још наводе су: главобоља, кијање, кашаљ, кратак дах и потешкоће са дисањем.

Код особа са слабијим имунитетом, код старијих људи и мале деце постоји могућност да овај вирус захвати ниже дисајне органе, па се може развити упала плућа или бронхитис.

**Ако има основа за сумњу да имате овај вирус, прво и основно је да позовете овај број телефона:**

**060 4119416**

**(дежурни епидемиолог Института за јавно здравље Ниш)**



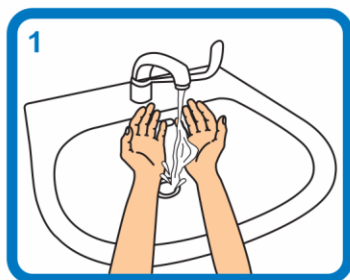
INSTITUT ZA JAVNO ZDRAVLJE NIŠ

## UPUTSTVA ZA JAVNE USTANOVE U VEZI SPREČAVANJA COVID 19

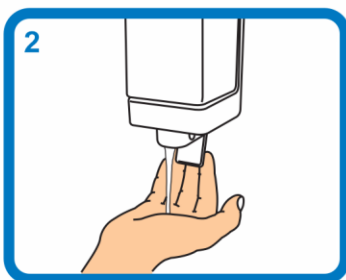
Veoma je važno prilagoditi svakodnevno funkcionisanje javnih ustanova novim uslovima i pretnjama zbog bolesti koju izaziva novi koronavirus COVID19 i sprovoditi mere za zaštitu zdravlja građana. Zato je neophodno sprovoditi sledeće:

- češće prati ruke sapunom i tekućom vodom, a obavezno pre i posle kontakta sa hranom, posle upotrebe toaleta, posle dolaska iz spoljašnjeg prostora i uvek kada ruke izgledaju prljavo. Pri pranju ruku pridržavajte se uputstava za pravilno pranje ruku na kraju teksta, a eventualno se može koristiti dezinfekciono sredstvo na bazi alkohola (najmanje 60% etil alkohola) koje treba dobro utrljati u dlanove
- za sušenje ruku nakon pranja, poželjno je koristiti papirnate ubruse za jednokratnu upotrebu
- povećati nivo i učestalost održavanja higijene u prostorijama i provetravati redovno prostorije
- pri kašljanju i kijanju okrenuti lice od drugih osoba, prekriti usta i nos laktom i papirnatom maramicom koju posle upotrebe bacite u korpu za otpatke i oprati ruke. Izbegavati dodirivanje lica, usta, nosa i očiju rukama
- ne deliti posuđe i pribor za jelo s drugim osobama
- izbegavati rukovanje, grljenje i ljubljenje i održavajte razmak od najmanje 1m kod razgovora
- izbegavati veće grupe ljudi i okupljanja u ustanovi,
- izbegavati korišćenje javnog prevoza, a ako to nije moguće, sesti na što većoj udaljenosti od drugih osoba pri dolasku na posao
- najmanje dva puta dnevno čistite radne površine, mobilne i druge telefone, računare i druge dodirne površine koje koristi veći broj osoba.

# PRANJE RUKU VODOM I SAPUNOM



1 Pokvasite ruke vodom



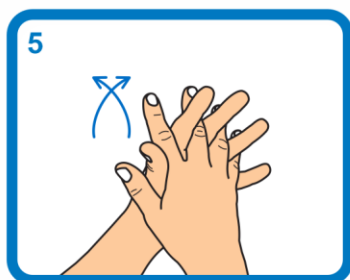
2 Nasapunajte cele dlanove



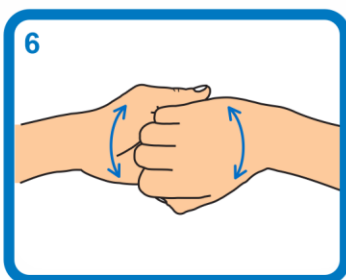
3 Trljajte dlanove kružnim pokretima



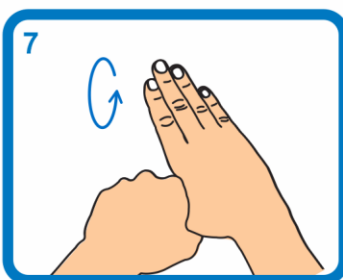
4 Desnim dlanom trljajte levi između prstiju i obrnuto



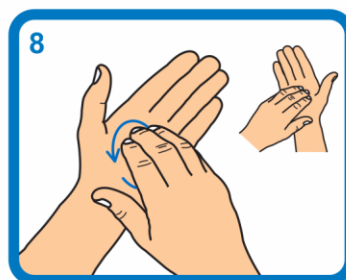
5 Dlan o dlan ukrštenim prstima



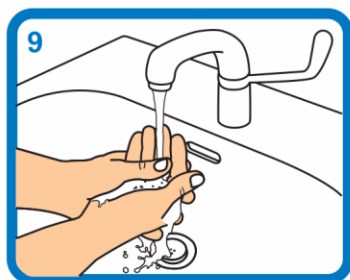
6 Savijte prste i spoljnu stranu trljajte drugim dlanom



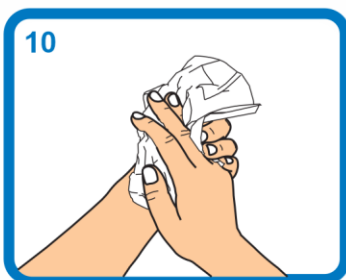
7 Desnim dlanom, kružnim pokretima, istrljajte levi palac i obrnuto



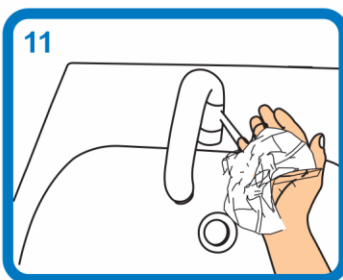
8 Kružnim pokretima istrljajte skupljene prste desne ruke o levi dlan i obrnuto



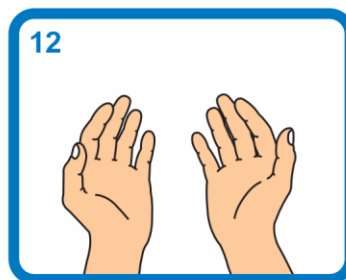
9 Isperite ruke tekućom vodom



10 Obrišite ruke papirnim peškirom



11 Zatvorite slavinu peškirom



12 ...I Vaše ruke će biti čiste!