

УПУТСТВО О МЕРАМА ПРЕВЕНЦИЈЕ ЗА CORONA VIRUS - COVID-19

ЗАШТИТИТЕ СЕ

Корона вируси (CoV) су велика породица вируса који изазивају болести у распону од благе прехладе до тежих респираторних болести, попут познатог блискоисточног респираторног синдрома (MERS-CoV) и тешког акутног респираторног синдрома (SARS-CoV). Поред ових познатих корона вируса, тренутно се појавио 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:

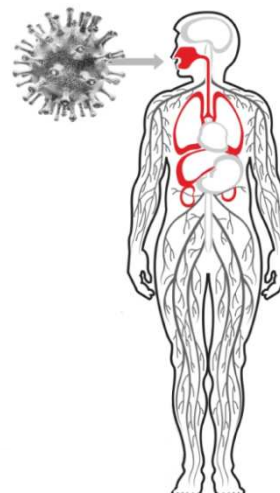
- главобоље, цурења из носа,
- високе температуре преко (38°C), грознице,
- јаког кашља, упаљеног грла и
- отежаног дисања.

У тежим случајевима инфекције, може доћи до:

- упале плућа,
- јаког акутног респираторног синдрома.

А у појединим случајевима долази до:

- отказивања бубрега и смрти.



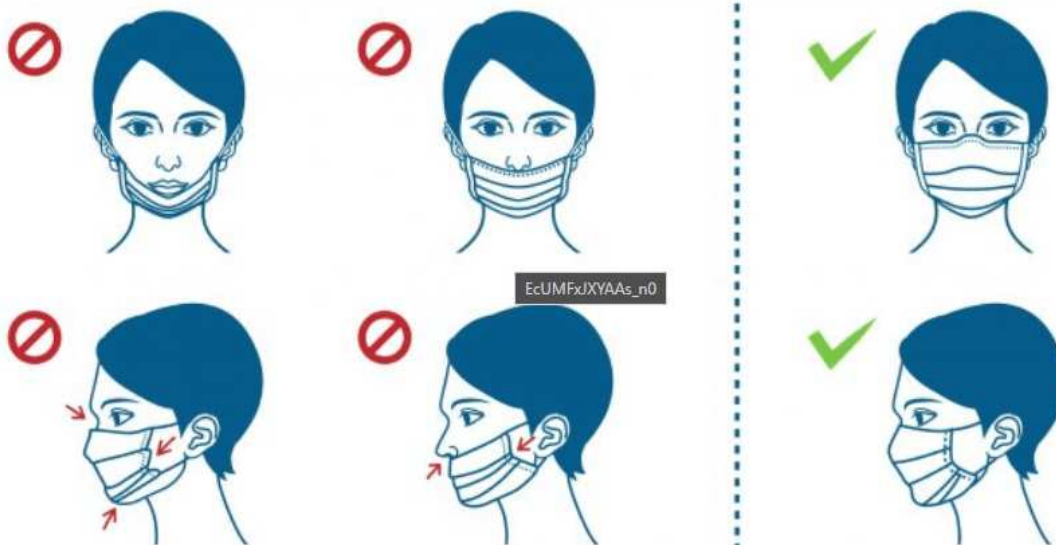
КАКО СЕ ШИРИ ЦОРОНА ВИРУС

Када неко ко има CORONA VIRUS кашље или издише, ослобађа капљице заражене течности. Већина ових капљица пада на оближње површине и предмете - попут столова или телефона. Људи би могли добити CORONA VIRUS додиривањем загађених површина или предмета - а затим додиривањем очију, носа или уста. Ако стоје на удаљености од једног метра од особе са CORONA VIRUS, могу је добити удисањем капљица које оболели искија или искашље. Другим речима, CORONA VIRUS се шири на сличан начин као и грип. Већина особа заражених CORONA VIRUS има благе симптоме и опоравља се.

ЛИЧНЕ МЕРЕ ЗАШТИТЕ

Перите руке око 20 секунди сапуном и топлом водом или користите гел за дезинфиковање	Кашљите и кијајте у папирне марамице	Уколико немате марамицу, користите рукав	Избегавајте додир очију, носа и усана неопраним рукама

KAKO ISPRAVNO NOSITI ZAŠTITNU MASKU



Најбољи начин да се руке исправно оперу

Корак 1: Поквасите руке (шаке) текућом водом.	Корак 4: Темељно исперите текућом водом.
Корак 2: Употребите довољно сапуна да се прекрију мокре шаке.	Корак 5: Осушите руке чистим убрисом/марамicom или пешкиром за једнократну употребу.
Корак 3: Истрљајте све површине шака – укључујући делове на позадини, између прстију и испод ноктију – чинећи то најмање 20 секунди.	

Шта да радите ако посумњате на нову CORONA VIRUSNU инфекцију?

✓	Ако имате температуру, кашаљ и отежано дисање, потражите лекарску помоћ са првим симптомима болести како бисте смањили ризик од развоја тежих облика инфекције и сетите се да кажете свом лекару ако сте недавно путовали у вирусом угрожена подручја.
✗	Узимање лекова на своју руку попут антибиотика није ефикасно против CORONA VIRUSA и може чак бити штетно.

УПУТСТВО ЗА ПОНАШАЊЕ У ВЕЗИ CORONA VIRUSA

1) 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.

2) Не прикривајте симптоме јавите се у надлежну COVID амбуланту - Дом здравља

3) Општа лична хигијена.

4) Храните се здраво. Једите воће и поврће и све оно што ће да вам подигне имунитет и ублажи клиничку слику. Намирнице добро оперите и довољно термички обрадите.

5) Користите лепе дане, шетајте поред језера, у парковима и где нема загађења.

6) Избегавајте боравак у групама.

7) Ако већ дође до заразе, лечење се спроводи у изолацији. Таква особа није у стању да ради и не треба ни због других да одлази на радно место

- Сви који имају симптоме респираторне инфекције изазване новим корона вирусом 2019-н CoV јављају се у амбуланту надлежног Дома здравља.

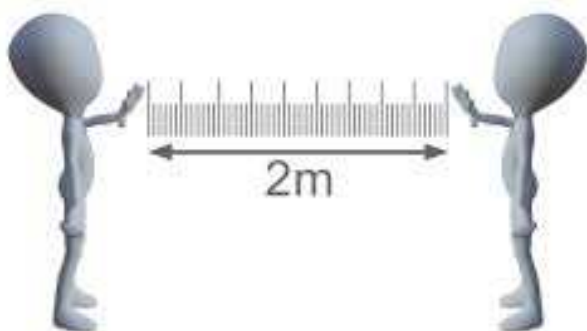
СТОП

НАЈПРЕ ДЕЗИНФИКУЈ ОБУЋУ



BARIJERA ZA DEZINFEKCIJU OBUĆE

ЧУВАЈТЕ СВОЈЕ ЗДРАВЉЕ



**ОДРЖАВАЈТЕ
ФИЗИЧКУ
ДИСТАНЦУ
ОД НАЈМАЊЕ
2 МЕТРА**

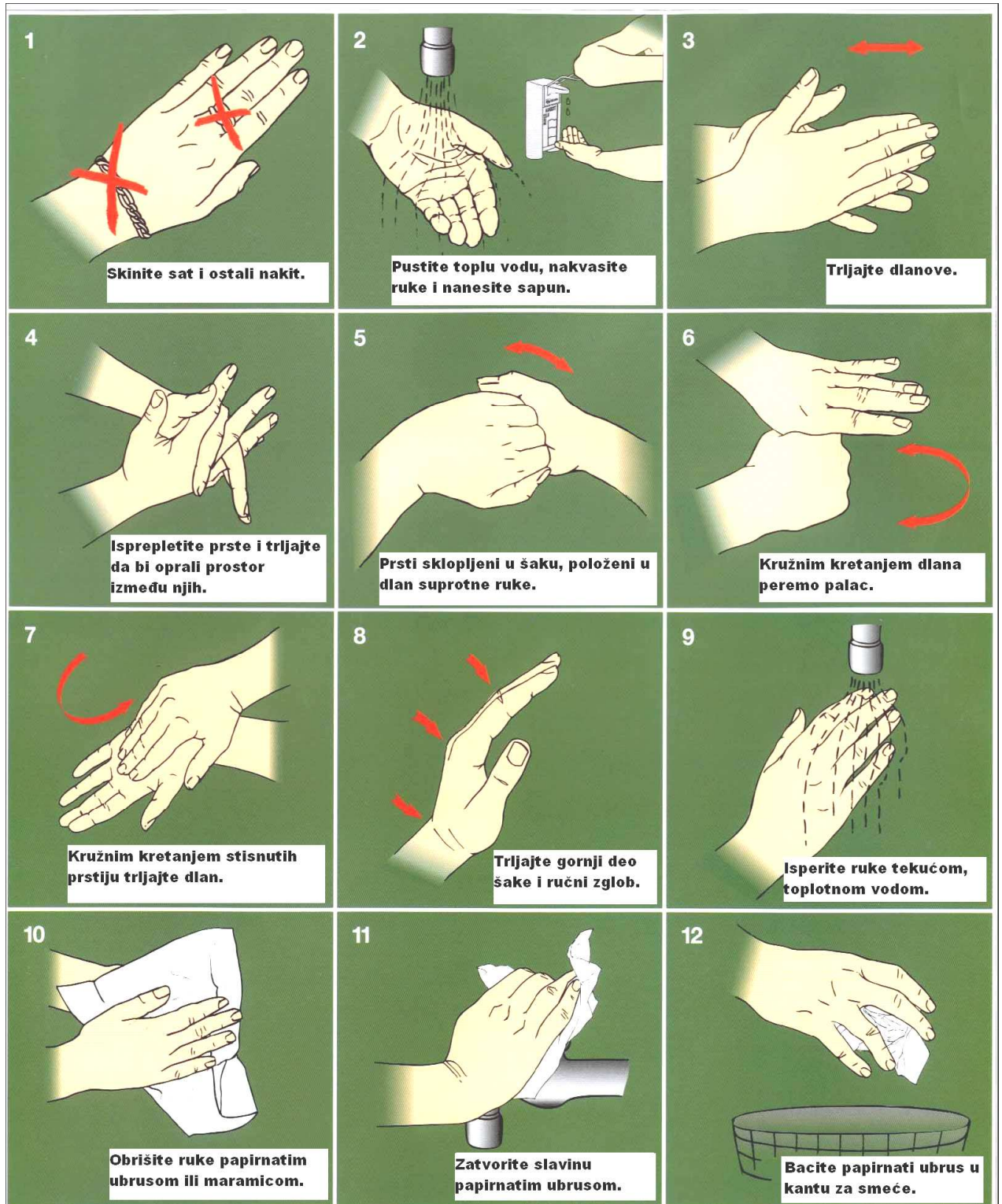
**ОБАВЕЗНО НОСИТЕ ЗАШТИТНУ МАСКУ
ПРАВИЛНО
ПРЕКО ДИСАЈНИХ ОРГАНА**



**ПЕРИТЕ РУКЕ ОКО
20 СЕКУНДИ САПУНОМ И
ТОПЛОМ ВОДОМ ИЛИ
КОРИСТИТЕ СРЕДСТВО ЗА
ДЕЗИНФИКОВАЊЕ РУКУ**

**ЗАШТИТИТЕ СЕБЕ И ДРУГЕ ОД РЕСПИРАТОРНИХ БОЛЕСТИ
ПОСТУПАК ПРАЊА РУКУ КОД РЕСПИРАТОРНИХ**

ИНФЕКЦИЈА



Minimalno vreme pranja ruku je 15- 20 sekundi

СПИСАК УСТАНОВА И ДЕЖУРНИХ ТЕЛЕФОНА ЗА БЛИЖЕ ИНФОРМАЦИЈЕ У ВЕЗИ СА COVID 19

Код првих симптома, одмах уђите у поступак самоизолације, јавите се изабраном лекару/ епидемиологу у Институту за јавно здравље.

- Контакт центар – број телефона за све информације о COVID 19 је **19819**

Бројеви телефона по локацијама:

1. Градски завод за јавно здравље Београд - 011/2078-673 (до 17h) и 064/8503-057 (од 17h до 22h)
2. Институт за јавно здравље Ниш - 060/4119-416
3. **Институт за јавно здравље Крагујевац - 065/8776-914**
4. Институт за јавно здравље Војводине - 064/8028-894 и 064/8028-895
5. Завод за јавно здравље Пожаревац - 064/8649-028
6. Завод за јавно здравље Ћуприја - 061/6638-692
7. Завод за јавно здравље "Тимок" - 063/479-649
8. Завод за јавно здравље Ужице - 064/8577-507, 060/8577-519
9. Завод за јавно здравље Чачак - 032/310-365 и 064/8638-802
10. Завод за јавно здравље Краљево - 064/8855-006
11. Завод за јавно здравље Крушевац - 064/8942-282
12. Завод за јавно здравље Лесковац - 064/864-8825, 064/864-8815, 064/839-2405
13. Завод за јавно здравље Врање - 064/1403-289
14. Завод за јавно здравље Шабац - 064/8605-211
15. Завод за јавно здравље Ваљево - 062/202-701, 062/202-719, 062/202-721
16. Завод за јавно здравље Пирот - 069/3452-108
17. Завод за јавно здравље Нови Пазар - 063/1623-776
18. Завод за јавно здравље Суботица - 064/1009-276
19. Завод за јавно здравље Зрењанин - 069/2101-102
20. Завод за јавно здравље Панчево - 062/8869-721
21. Завод за јавно здравље Сомбор - 062/1956-866
22. Завод за јавно здравље Сремска Митровица - 064/8092-911 и 064/8092-938
23. Завод за јавно здравље Кикинда - 062/8833-841 и 062/8833-877
24. Завод за јавно здравље Косовска Митровица - 028/498-275 и 064/8252-820

За ближе информације у вези са симптомима COVID 19 можете контактирати број телефона: 064/8945-235 (број који је отворило Министарство здравља),

Институт за јавно здравље Србије "Др Милан Јовановић–Батут" (Др Суботића 5, Београд, тел: 011/2684566) или институте/заводе за јавно здравље на територији на којој боравите:

Контакт телефони:

- Министарство здравља ▪ 064/89-45-235
- Институт за јавно здравље Србије "Др Милан Јовановић–Батут" ▪ 011/26-84-566 од 8 до 22 часова ▪ 060/018-02-44 од 8 до 22 часова