

## **COVID-19 – Како се заштитити** **(са сајта Министарства здравља Републике Србије)**

Болест која настаје услед инфекције коронавирусом 2019 (*COVID-19*) изазива нови коронавирус, што значи да овај вирус није никада пре пронађен. Међутим, знамо да се вирус углавном преноси (а) директним контактом, капљично са особе која је инфицирана вирусом; и (б) индиректно, додиром преко контаминираних површина на којима вируси могу кратко време да преживе.

Људи који живе у региону Европе треба да следе једно основно правило: заштитите себе и друге од инфицирања тако што ћете се придржавати упутстава која добијате од јавног здравственог сектора и СЗО и останете здрави приликом путовања.

Треба усвојити једноставне кораке одржавања хигијене руку и респираторног тракта што такође помаже избегавању настанка инфлуенце и ширења болести. Веома је важно да људи добијају информације од поузданих извора како би се избегле гласине које утичу на то да се не

Две ствари сигурно неће заштитити ваше здравље, а то су стигматизација и дискриминација људи на основу боје коже, етничке припадности или културе. Веома је важно да схватимо да је сада време за солидарност и сарадњу, време да радимо заједно како бисмо заштитили здравље свих.

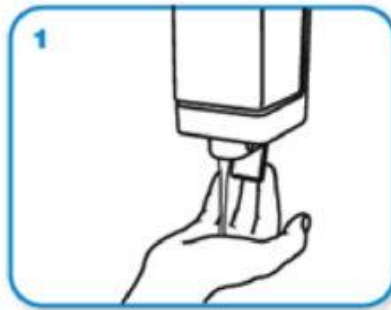
### **Савети за сваког**

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

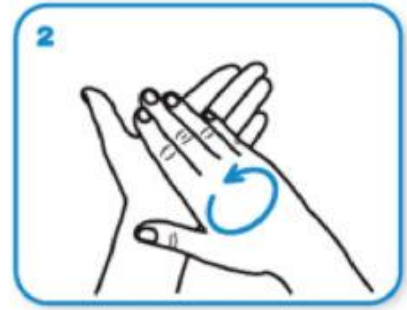
- **Зашто?** Уколико се на вашим рукама налази вирус, чишћењем руку средством за суво прање на бази алкохола или сапуном и водом убијате вирус.
- **Шта значи „често“?** 10 важних тренутака када треба опрати руке су следећи:
  1. Након брисања носа, кашљања или кијања.
  2. Пре и након неге болесног лица.
  3. Пре, за време и након припреме хране.
  4. Пре јела.
  5. Пре и након третирања посекотине или ране.
  6. Након употребе тоалета.
  7. Након замене пелена или умивања детета које је користило тоалет.
  8. Након додиривања животиње, животињске хране или животињског отпада.
  9. Након руковања храном за љубимце или гранулама.
  10. Након додиривања смећа.
- **Који је најбољи начин прања руку?** Прање руку треба да траје док два пута отпевате песму „Срећан рођендан“.



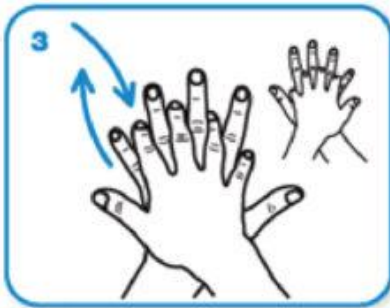
Wet hands with water



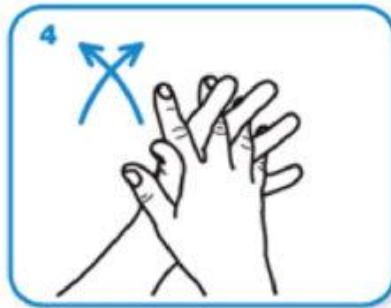
apply enough soap to cover all hand surfaces.



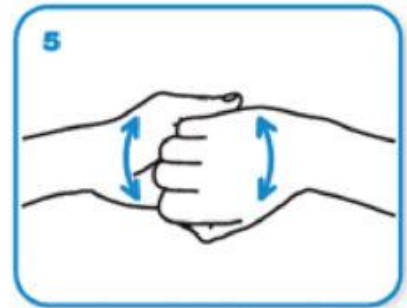
Rub hands palm to palm



right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa



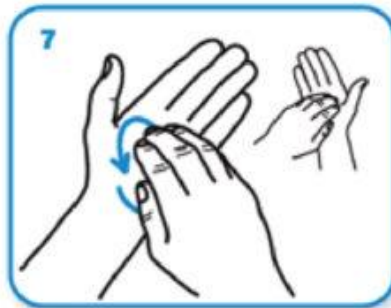
palm to palm with fingers interlaced



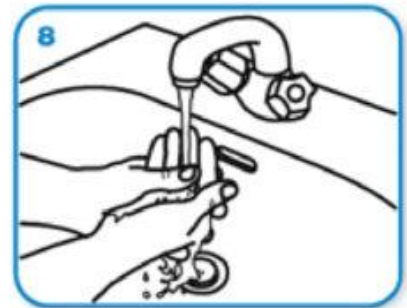
backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked



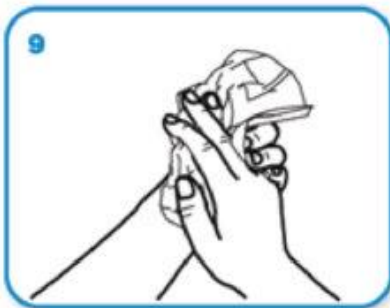
rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa



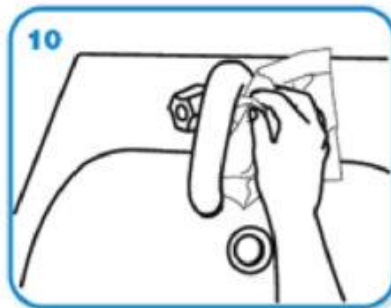
rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa.



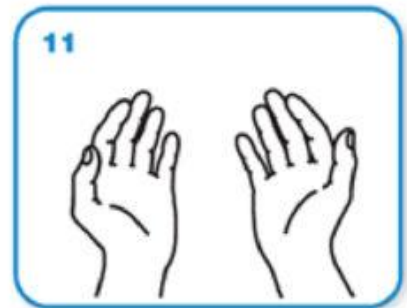
Rinse hands with water



dry thoroughly with a single use towel



use towel to turn off faucet



...and your hands are safe.

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

- **Зашто?** Овим се спречава да се микроби и вируси шире кроз ваздух и на површинама. Уколико кијате или кашљете у руке, можете контаминирати објекте 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 одстојање од 1–2 метра између вас и оболеле особе.

- **Зашто?** Када неко кија или кашље, капљице које у себи носе вирус могу да заразе друго лице преко секреција уколико се не одржава адекватно одстојање.

## Употреба маски за лице (Када користити маску за лице)

Уколико *немате* кашаљ, повишену температуру или отежано дисање, нема потребе да носите медицинску маску.

- **Зашто?** Нема доказа да вас маске штите да се не разболите али ако је носите када сте здрави може имати негативне ефекте. На пример, маска вам може дати лажан осећај безбедности, и да тако заборавите да предузмете неке друге важне радње као што је прање руку. Поред тога, можда нема довољно маски за здравствене раднике или болеснике.

Уколико *имате* кашаљ, повишену температуру или отежано дишете, и уколико сте **ви или неко у вашој близини недавно посетили Кину**, носите медицинску маску на прописан начин: видите савете испод.

## Како користити маску за лице

Када установите да је потребно да носите маску (види изнад), веома је важно да је носите исправно. Уколико не носите маску правилно, можете бити у чак већем ризику од инфекције. **Запамтите такође:** маска сама по себи неће вам обезбедити потпуну личну заштиту или заштиту људи око вас, тако да морате пратити све „једноставне савете“ у вези са хигијеном руку и респираторног тракта.

### Стављање маске

- Поставите маску пажљиво тако да прекријете уста и нос.
- Вежите маску како бисте размак између лица и маске свели на минимум.
- Док носите маску, немојте је додиривати – нарочито њен предњи део.
- Уколико случајно додирнете маску, оперите руке.

### Скидање маске

- Скините траку отпозади без да додирујете предњи део маске.
- Скините или одвежите прво доњу траку.
- Ставите маску за једнократну употребу у пластичну кесу, затворите је и баците у канту за отпатке одмах након што је скинете.
- Оперите руке након што скинете или случајно додирнете маску.
- Када се маска навлажи или навлажи, замените је новом чистом и сувом маском.
- Немојте поново употребљавати маску за једнократну употребу.