

Препоруке за осетљиве групе становништва

Инфекција новим корона вирусом у око 80% случајева узрокује благу болест и већина оболелих се опоравља, док 6% има тешки облик болести са компликацијама. Највећи број тешких 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). Старије 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 поздрављање руковањем и љубљењем, а са саговорницима одржавајте раздаљину од најмање једног метра.
- Не дирајте 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 поклопцем и оперите руке.
- Хируршку маску користите ако кијате и кашљете или уколико негујете болесног члана породице, док се маска не овлажи. Након скидања 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 гужви, одлазак у супермаркете, тржне центре и друга места јавног окупљања (нпр. биоскопи, позоришта, спортске манифестације).
- Уколико имате заказан лекарски преглед или вам је потребан рецепт за лекове које редовно узимате, контактирајте лекара телефоном.
- Не узимајте антибиотике на своју руку.
- Одржавајте хигијену животног простора.

Пратите обавештења Министарства здравља и Института за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“

www.covid19.rs

www.batut.org.rs



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут“



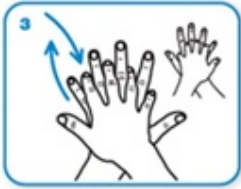
Накавити руке водом



Узети довољну количину течног сапуна да покрије све површине дланова



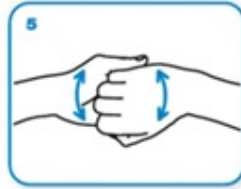
Трљати руке дланом о длан



Испреплићући прсте, трљати длан једне шаке о надлактицу друге



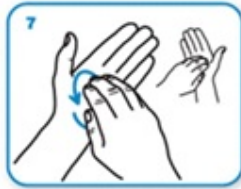
Испреплићући прсте, трљати дланове један о други



Прсте спојити у пределу јагодица, савити их и трљати дорзалном страном прстију о длан друге шаке



Шаком обухватити палац друге руке и трљати га кружним покретима



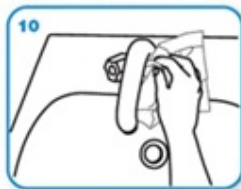
Прсте скупити на длан друге шаке и трљати кружним покретима



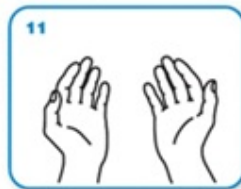
Испрати руке водом



Осушити руке папирним убрсом...



и њиме затворити славину



...и ваше руке су чисте.

Često perite ruke sapunom i vodom ili sredstvima za suvo pranje ruku na bazi alkohola.

Zašto? Ukoliko se na vašim rukama nalazi virus, pranjem ruku sapunom i vodom ili čišćenjem ruku sredstvom za suvo pranje na bazi alkohola ubijate virus.

Kada treba prati ruke?

PRE

- neposrednog kontakta sa hranom i pripreme hrane
- dodirivanja usta, nosa ili očiju
- kontakta sa bolesnikom

POSLE

- brisanja nosa, kašljanja ili kijanja
- upotrebe toaleta
- kontakta sa životinjama
- rukovanja otpadom ili čišćenja prostorija
- vožnje gradskim prevozom ili dodirivanja predmeta koji su u dodiru sa velikim brojem ljudi
- kontakta sa bolesnikom

Koliko dugo treba prati ruke? Pranje ruku treba da traje najmanje 20 sekundi.

Kada kašljete ili kijate: pokrijte usta i nos povijenim laktom ili maramicom. Bacite odmah maramicu u zatvorenu kantu za smeće i operite ruke na gore opisan način.

Zašto? Ovim se sprečava da se bakterije i virusi šire kroz vazduh i zadržavaju na površinama. Ukoliko kijate ili kašljete u ruke, možete kontaminirati predmete, površine ili ljude koje dodirnete.

Izbegavajte da dodirujete oči, nos i usta.

Zašto? Ukoliko se na vašim rukama nalazi virus, na primer zato što ste bili u blizini obolele osobe, možete se inficirati dodirivanjem očiju, nosa ili usta.

Držite se na odstojanju: održavajte udaljenost od 1–2 metra između sebe i obolele osobe. **Zašto?** Kada neko kija ili kašlje, kapljice koje u sebi nose virus mogu da dospeju do vas.

