

COVID-19 – Како се заштитити

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 јавноздравственог сектора и СЗО и останете здрави приликом путовања.

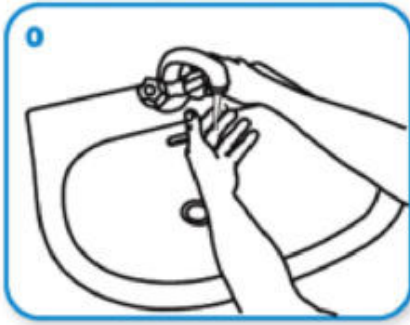
Треба усвојити једноставне кораке одржавања хигијене руку и респираторног тракта што такође помаже избегавању настанка инфлуенце и ширења болести. Веома је важно да људи добијају информације од поузданих извора како би се избегле гласине које утичу на то да се не поступа на прави начин.

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.

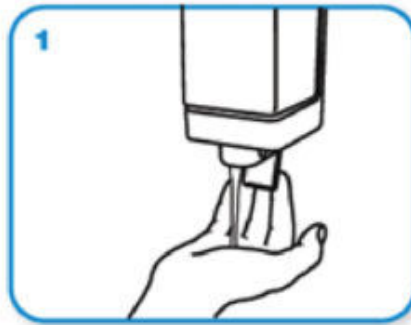
Савети за сваког

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

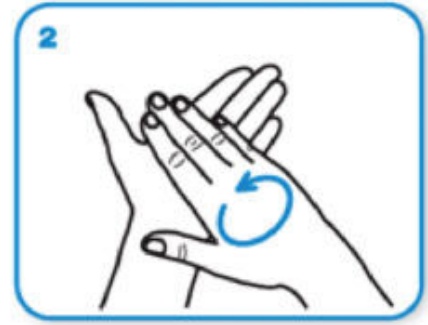
- **Зашто?** Уколико се на вашим рукама налази вирус, чишћењем руку средством за суво прање на бази алкохола или сапуном и водом убијате вирус.
- **Шта значи „често“?** 10 важних тренутака када треба опрати руке су следећи:
 1. Након брисања носа, кашљања или кијања.
 2. Пре и након неге болесног лица.
 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“.



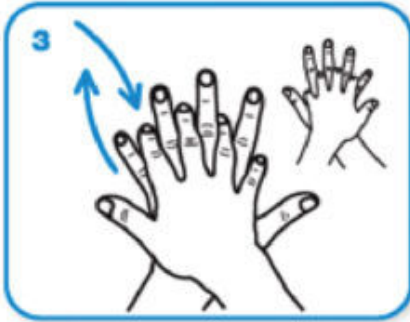
Wet hands with water



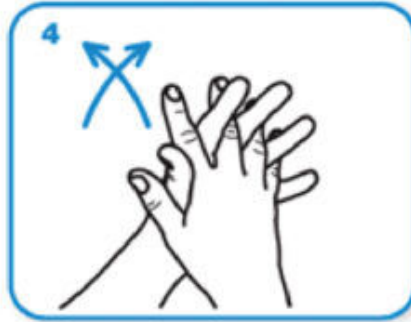
apply enough soap to cover all hand surfaces.



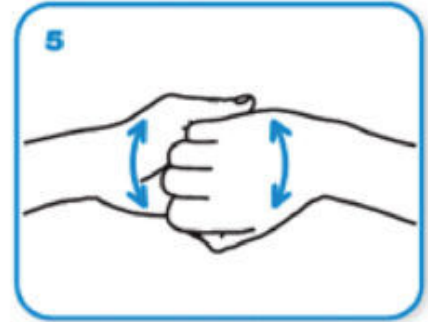
Rub hands palm to palm



right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa



palm to palm with fingers interlaced



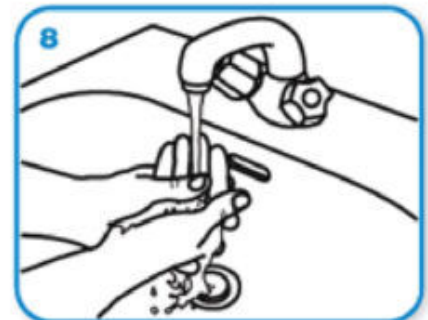
backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked



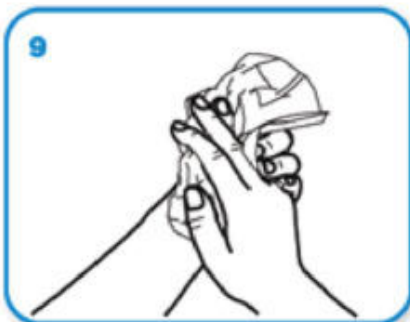
rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa



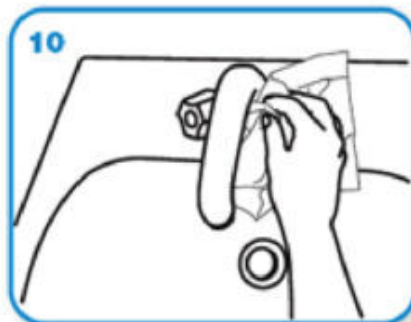
rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa.



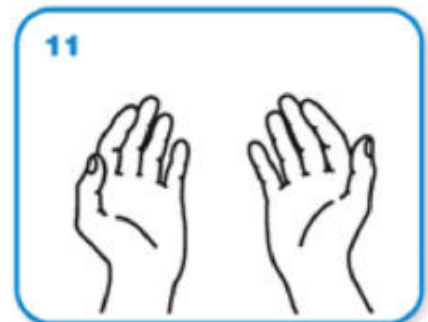
Rinse hands with water



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 марамицом. Баците одмах марамицу 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 секретија уколико се не одржава адекватно одстојање.

Савети за лица која путују

Уколико путујете за Кину

Будите у току са најновијим информацијама и брините о свом здрављу и пратите горе наведене савете.

Избегавајте да конзумирате сирове или недовољно обрађене животињске производе.

- **Зашто?** Може доћи до унакрсне контаминације необрађене хране, контаминираних хране, тако да је важно пажљиво руковати сировим месом, млеком или животињским органима, користећи добре безбедносне праксе.

Избегавајте сваки контакт са животињама на пијацама.

- **Зашто?** Животињски извор је највероватније примарни извор ове заразне болести, и људи се могу инфицирати преко контакта са животињама. Такође избегавајте контакт са потенцијално контаминираним животињским отпадом или течностима на тлу или констукцијама у продавницама и на пијацама.

Одмах потражите медицинску негу уколико имате повишену температуру, кашљете или отежано дишете, и обавестите лице које вам пружа медицинску негу о претходној историји путовања.

- **Зашто?** Кадгод имате повишену температуру, кашљете или отежано дишете, важно је брзо потражити медицинску помоћ јер постоји могућност да је томе узрок инфекција вирусом *COVID-19* или неко друго озбиљно стање. Уколико је могуће, претходно позовите како бисте обавестили медицинско особље да предузме мере предострожности и припреми се за ваш долазак.

Уколико се враћате из Кине

Обратите пажњу на симптоме који могу указати на *COVID-19*. Уколико се у наредних 14 дана од повратка кући јави повишена телесна температура, почнете да кашљете и отежано дишете, одмах

потражите медицинску помоћ и информишите лице које вам пружа здравствену помоћ о својим претходним путовањима. [Унесите национални протокол, нпр. телефонску линију за помоћ или други препоручени контакт]

- **Зашто?** Повишена температура, кашаљ и отежано дисање могу бити знаци да сте инфицирани вирусом *COVID-19*. [Унесите национални протокол] дозволите да вам лекари и други здравствени стручњаци обезбеде најбољу негу и најновије савете.

Употреба маске 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 маске 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 накваси или навлажи, замените је новом чистом и сувом маском.
- Немојте поново употребљавати маску за једнократну употребу.