

MERE ZAŠTITE



Perite ruke oko 20 sekundi sapunom i toplom vodom ili koristite gel za dezinfikovanje



Kašljite i kijajte u papirne maramice



Ukoliko nemate maramicu, koristite rukav



Izbegavajte dodir očiju, nosa i usana neopranim rukama

Najbolji način da se ruke ispravno operu

Korak 1: Pokvasite ruke (šake) tekućom vodom.

Korak 2: Upotrebite dovoljno sapuna da se prekriju mokre šake.

Korak 3: Istrljajte sve površine šaka – uključujući delove na pozadini, između prstiju i ispod noktiju – čineći to najmanje 20 sekundi.

Korak 4: Temeljno isperite tekućom vodom.

Korak 5: Osušite ruke čistim ubrusom/maramicom ili peškirom za jednokratnu upotrebu.

Šta da radite ako posumnjate na novu CORONA VIRUSNU infekciju?



Ako imate temperaturu, kašalj i otežano disanje, potražite lekarsku pomoć sa prvim simptomima bolesti kako biste smanjili rizik od razvoja težih oblika infekcije i setite se da kažete svom lekaru ako ste nedavno putovali u virusom ugrožena područja.



Uzimanje lekova na svoju ruku poput antibiotika nije efikasno protiv CORONA VIRUSA i može čak biti štetno.

UPUTSTVO ZA PONAŠANJE U VEZI CORONA VIRUSA

- 1) Ne paničite! Budite razumni, svesni, oprezni i organizovani, svako u svom okruženju (porodica, posao, škola...). Detaljno isplanirajte kako ćete da se ponašate ako se pojave prvi simptomi.
- 2) Važno je da se onaj koji doputuje iz inostranstva sam prijavi gde je sve i koliko boravio.
- 3) Opšta lična higijena.
- 4) Hranite se zdravo. Jedite voće i povrće i sve ono što će da vam podigne imunitet i ublaži kliničku sliku. Namirnice dobro operite i dovoljno termički obradite.
- 5) Koristite lepe dane, šetajte pored jezera, u parkovima i gde nema zagađenja.
- 6) Izbegavajte boravak u grupama.
- 7) Ako već dođe do zaraze, lečenje se sprovodi u izolaciji. Takva osoba nije u stanju da radi i ne treba ni zbog drugih da odlazi na radno mesto

Kontakt: Institut za javno zdravlje Srbije „Dr Milan Jovanović Batut“ – Epidemiološki centar.

Telefoni mobilnih ekipa epidemiologa: 011 2078 672

Telefoni epidemiološke službe u „Gradskom zavodu za javno zdravlje Beograd“ su:

011/2078671 i 011/2078673

i ostali kontakt telefoni Instituta za javno zdravlje u mestu odredišta.