

КОРОНА ВИРУС – ОСНОВЕ, ПРЕВЕНЦИЈА и МЕРЕ ЗАШТИТЕ



Корона вируси (енг. Coronavirus - CoV) представљају велику породицу вируса који изазивају болести које се крећу у опсегу од обичне прехладе до озбиљних оболења као што су **Тешки акутни респираторни синдром** (енг. severe acute respiratory syndrome - SARS) и **Блискоисточни респираторни синдром** (енг. Middle East respiratory syndrome - MERS).

31. децембра 2019. године Светска здравствена организација (СЗО) је добила информације о избијању епидемије упале плућа непознатог порекла у граду Вухану, у Кини. Кинеске власти су идентификовале нови корона вирус 7. јануара 2020. године и вирус је привремено назван „2019-nCoV“. 11. фебруара 2020. године, болест изазвана овим вирусом названа је **Корона вирус 2019**. или (енг. coronavirus disease 2019. - **COVID-19**).

Болест која настаје услед инфекције корона вирусом 2019. (**COVID-19**) изазива нови корона вирус, што значи да овај вирус није никада пре пронађен. Међутим, **знако 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 пруживе.

Званиче информације о ситуацији у Србији можете претити на сајту који је покренуло министарство здравља: <http://covid19.rs/>. Подаци на сајту се ажурирају дневно.




19 819
 КОНТАКТ ЦЕНТАР ЗА СВЕ
 ИНФОРМАЦИЈЕ О COVID-19


19 920
 ПОМОЋ СТАРИМ ЛИЦИМА

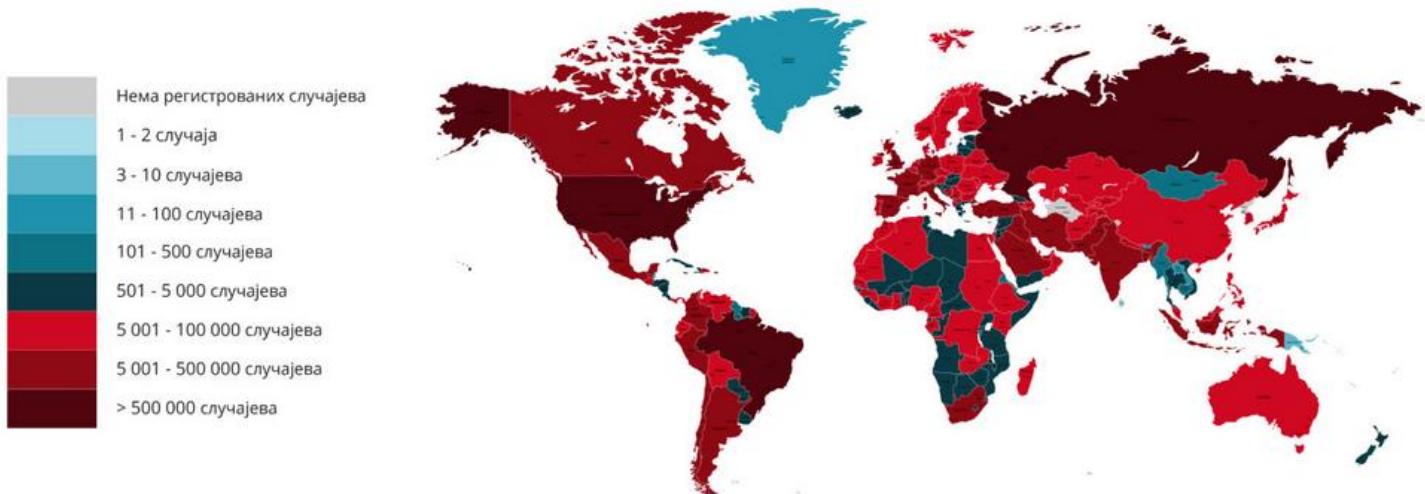

**СПИСАК КОНТАКТ ТЕЛЕФОНА
КОВИД АМБУЛАНТИ**


Covid-19 ИФО

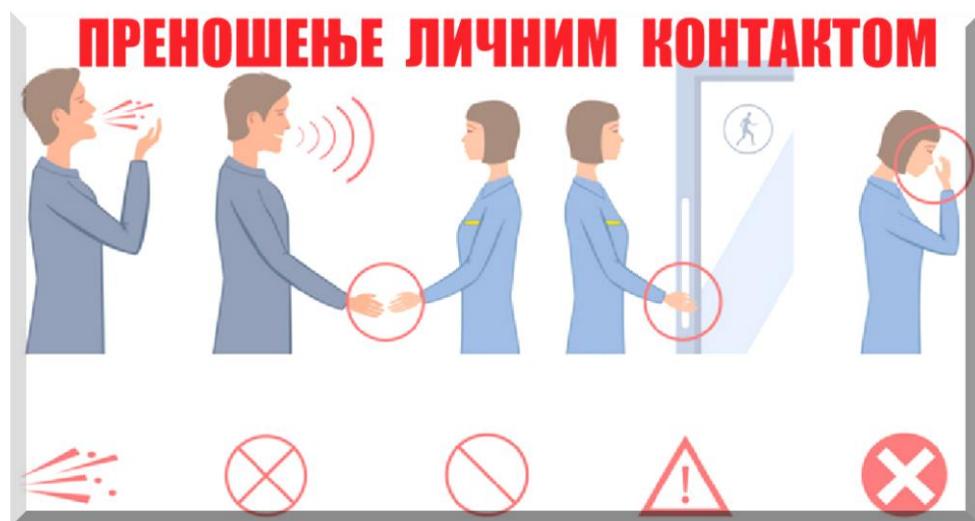

**ТЕСТ САМОПРОЦЕНЕ
СИМПТОМА**

НЕ ШИРИТЕ НЕПРОВЕРЕНЕ ИНФОРМАЦИЈЕ!

За ближе информације можете контактирати **064 8945 235** (број који је отворило **Министарство здравља**), затим **Институт за јавно здравље Србије** “Др Милан Јовановић–Батут” (ул. Др Суботића бр. 5, 11000 Београд; Тел: **011 2684 566**) или **Институт за јавно здравље Војводине** Тел: **021/4897-800** (ул. **Футошка бр. 121, 21000 Нови Сад**).

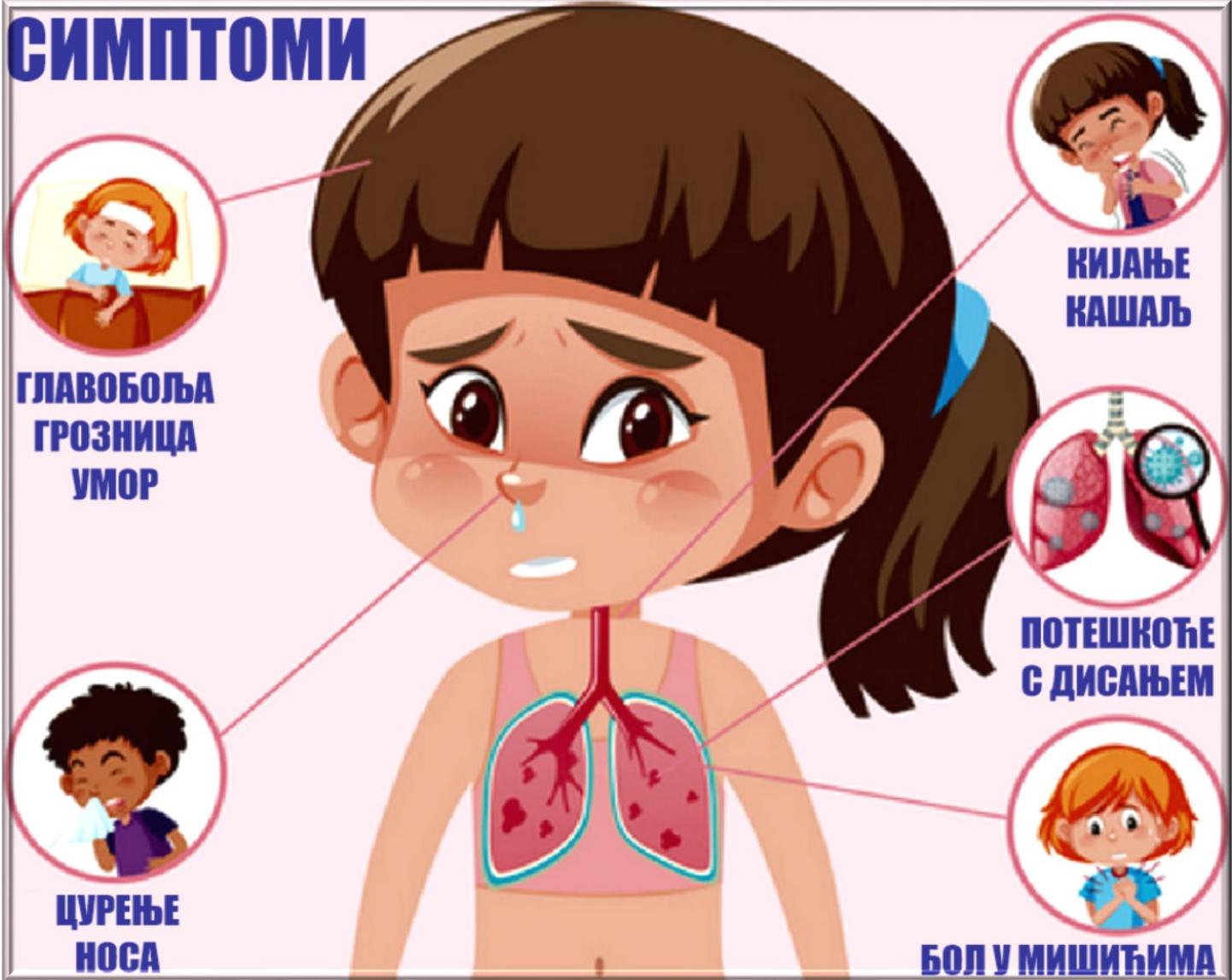


Слика 1. Географска дистрибуција потврђених случајева инфекције новим корона вирусом у свету



Слика 2. Начини преношења Корона вируса

СИМПТОМИ



Слика 3. Симптоми Корона вируса

Код првих симптома НЕ ИДИТЕ у дом здравља, ПОЗОВИТЕ:

- Тел: **021/4897-800** - Институт за јавно здравље Војводине
- Тел: **011 2684 566** - Институт за јавно здравље Србије или
- Тел: **064 8945 235** - Министарство здравља

ПРЕВЕНЦИЈА



ПЕРИТЕ РУКЕ САПУНОМ, ВОДОМ
И ВЛАЖНИМ МАРАМИЦАМА
НА БАЗИ АЛКОХОЛА



ДОБРО ПРОКУВАЈТЕ
МЕСО И ЈАЈА



СТАВИТЕ МАСКУ
АКО ИМАТЕ КИЈАВИЦУ
И ЦУРИ ВАМ НОС



ПОКРИЈТЕ УСТА И НОС
МАРАМИЦОМ ИЛИ ЛАКТОМ
УКОЛИКО КАШЉЕТЕ ИЛИ КИЈАТЕ



АКО СТЕ БОЛЕСНИ И
СУМЊАТЕ ДА ИМАТЕ
СИМПТОМЕ КОРОНА ВИРУСА
НАЗОВИТЕ ЛЕКАРА



ПОКУШАЈТЕ ДА НЕ ДОДИРУЈЕТЕ
ОЧИ, НОС И УСТА
НЕОПРАНИМ РУКАМА



ИЗБЕГАВАЈТЕ КОНТАКТ СА БИЛО КИМ
КО ИМА СИМПТОМЕ ПРЕХЛАДЕ ИЛИ ГРИПА



ИЗБЕГАВАЈТЕ КОНТАКТ СА ДИВЉИМ
И ПИТОМИМ ЖИВОТИЊАМА

Слика 4. Превенција

МЕРЕ ОПРЕЗА свакако примењујте:

- * Избегавајте контакте са особама које имају знаке инфекције органа за дисање (кашаль, кијање, цурење носа, повишена температура);
- * Избегавајте масовна окупљања и боравак у простору где се налази велики број особа;
- * Појачајте хигијену руку (прање водом и сапуном најмање 20 секунди или ако то није могуће, коришћење алкохолних гелова за дезинфекцију руку, нарочито након контакта са оболелим особама или боравка у потенцијално угроженом подручју);
- * Препоручује се ношење маски преко уста и носа уколико се борави у простору где су масовна окупљања;
- * Обавезно је придржавање мера заштите од преношења инфекције код свих особа које осете симптоме инфекције органа за дисање.
- * Избегавање контакта са живим или мртвим дивљим или домаћим животињама.

БАКТЕРИЈЕ су свуда око нас



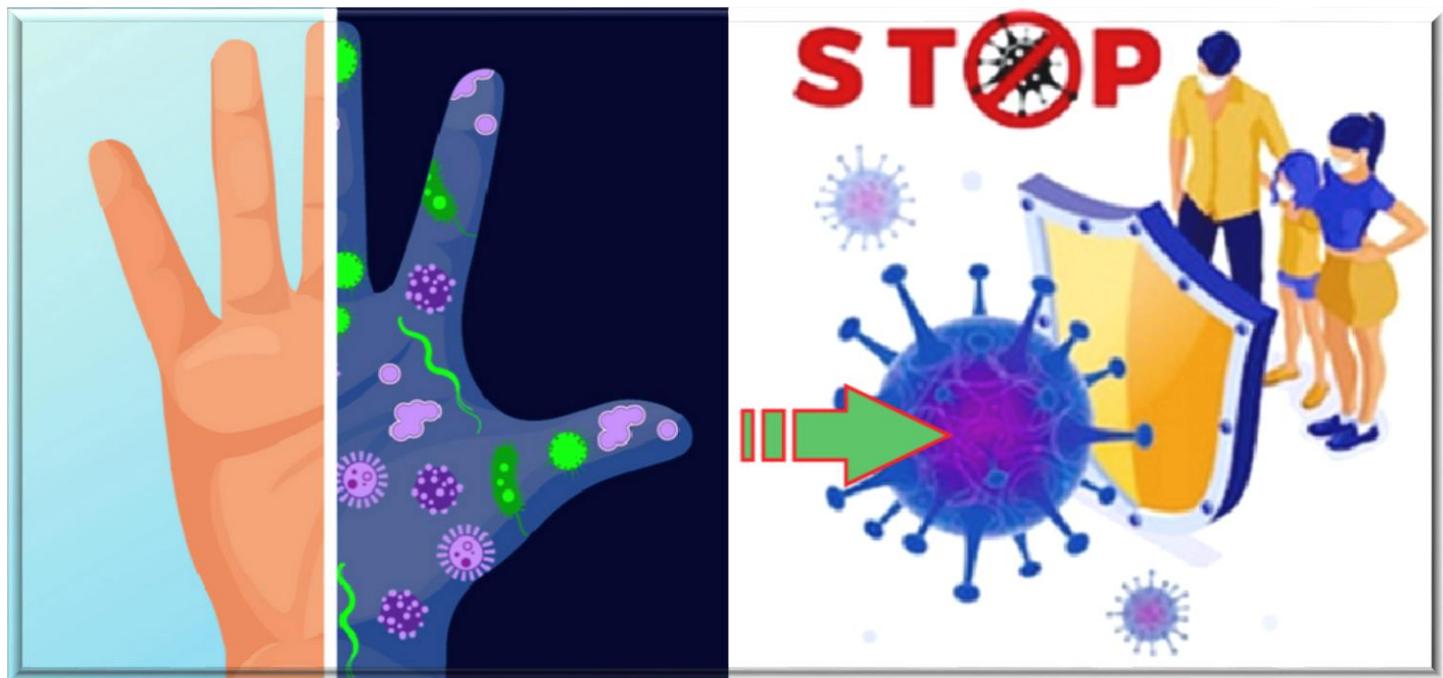
ОСТАНИ ЗДРАВ ПЕРИ СВОЈЕ РУКЕ

Слика 5. Најчешћа места задржавања бактерија
(периодично је неопходно приказана места и опрему дезинфекциковати средствима на бази алкохола)

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 оправити 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 додирања животиње, животињске хране или животињског отпада.
 9. Након руковања храном за љубимце или гранулама.
 10. Након додирања смећа.



Слика 6. Редовним и правилним прањем руку штитиш себе, своју породицу и људе у свом окружењу

- Који је најбољи начин прања руку? Прање руку треба да траје док два пута отпевавате песму „Срећан рођендан“.



Слика 7. Правилно прање руку

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 додирањем 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.

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.

Министарство просвете, науке и технолошког развоја упутило је данас обавезујућу препоруку свим основним и средњим школама у Републици Србији, а у циљу превенције ширења евентуалне инфекције.

Министарство је подсетило школе да се придржавају мера у складу са здравственим препорукама, а на терену су просветна и санитарна инспекција које надзиру школе у вези са применом мера хигијене.

У допису се наводи да је **потребно да школе предузму следеће:**

- ✓ редовно одржавање школског простора: проветравање учионица, чишћење дворишта и учионица и редовно пражњење корпи за отпадке, користећи рукавице;
- ✓ прање и дезинфекција подова, зидова, врата и површина клупа;
- ✓ редовно снабдевање сапуном тоалета, учионица и трпезарија;
- ✓ подстицање ученика на прање руку;
- ✓ препоручити ученицима и одраслим да не додирују очи, уста и нос неопраним рукама;
- ✓ не разменјивати храну и не користити исте чаше и флашице за воду;
- ✓ употребљене папирне марамице и убрuse редовно одлагати у корпе за отпадке;
- ✓ планирати часове одељенског старешине у свим разредима посвећене одржавању личне хигијене и непосредног окружења, али и комуникацији која није подложна паници и ширењу непроверених информација;
- ✓ препоручити родитељима и ученицима да се одложе прославе и дружења;
- ✓ планирати активности ученичког парламента које ће подстицати ученике на редовно одржавање личне хигијене и одржавање школског простора;
- ✓ поставити препоруке о превентивним активностима на сајт школе;
- ✓ у оквиру наставних и ваннаставних активности планирати, у складу са предметном облашћу, васпитно-здравствене теме односно упознавање са путевима вирусних инфекција и информисања.

ПЕДГОГ
Валерија Калања