

## МЕРЕ ЗАШТИТЕ



Перите руке око 20 секунди сапуном и топлом водом или користите гел за дезинфиковање



Кашљите и кијајте у папирне марамице



Уколико немате марамицу, користите рукав



Избегавајте додир очију, носа и усана неопраним рукама

### Најбољи начин да се руке исправно оперу

**Корак 1:** Поквасите руке (шаке) текућом водом.

**Корак 2:** Употребите довољно сапуна да се прекрију мокре шаке.

**Корак 3:** Истрљајте све површине шака – укључујући делове на позадини, између

прстију и испод ноктију – чинећи то најмање 20 секунди.

**Корак 4:** Темељно исперите текућом водом.

**Корак 5:** осушите руке чистим убрусом /марамицом или пешкиром за једнократну употребу.

### Шта да радите ако посумњате на нову КОРОНА ВИРУСНУ инфекцију?



Ако имате температуру, кашаљ и отежано дисање, потражите лекарску помоћ са првим симптомима болести како бисте смањили ризик од развоја тежих облика инфекције и сетите се да кажете свом лекару ако сте недавно путовали у вирусом угрожена подручја.



Узимање лекова на своју руку попут антибиотика није ефикасно против КОРОНА ВИРУСА и може чак бити штетно.

### УПУТСТВО ЗА ПОНАШАЊЕ У ВЕЗИ КОРОНА ВИРУСА

- 1) Не паничите! Будите разумни, свесни, опрезни и организовани, свако у свом окружењу (породица, посао, школа...). Детаљно испланирајте како ћете да се понашате ако се појаве првсимптоми.
- 2) Важно је да се онај који допутује из иностранства сам пријави где је све и колико боравио.
- 3) Општа лична хигијена.
- 4) Храните се здраво. Једите воће и поврће и све оно што ће да вам подигне имунитет и ублажи клиничку слику. Намирнице добро оперите и довољно термички обрадите.
- 5) Избегавајте боравак у групама.
- 6) Ако већ дође до заразе, лечење се спроводи у изолацији. Таква особа није у стању да ради и не треба ни због других да одлази на радно место
- 7) После шетања неопходно је пре уласка у стан или кућу извршити хигијенски третман љубимца.
- 8) Такође, ако излазите напоље на дужи временски период, неопходно је презути се пре уласка у стан или кућу и извршити одлагање коришћене одеће на отворен простор - проветравање, до следећег коришћења.



## ГРАДСКА ОПШТИНА ПАЛИЛУЛА - НИШ



### ПОРОДИЧНИ ПЛАН ЗАШТИТЕ ОД КОРОНА ВИРУСА КОВИД-19

### ЗАШТИТИТЕ СЕ

Корона вируси (CoV) су велика породица вируса који изазивају болести у распону од благе прехладе до тежих респираторних болести, попут познатог блискоисточног респираторног синдрома (MERS-CoV) и тешког акутног респираторног синдрома (SARS-CoV). Поред ових познатих корона вируса, тренутно се појавио нови корона вирус (2019-nCoV) који је добио назив КОВИД-19. То је сој који раније није идентификован код људи.

### ЗНАЦИ, СИМПТОМИ ИНФЕКЦИЈЕ КОРОНА ВИРУСОМ

**Респираторни симптоми попут:**

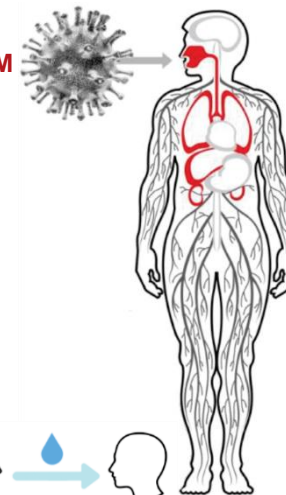
- главобоље, цурења из носа,
- високе температуре преко (38°C), грознице,
- јаког кашља, упаљеног грла и
- отежаног дисања.

**У тежим случајевима инфекције, може доћи до:**

- упале плућа,
- јаког акутног респираторног синдрома.

**А у појединим случајевима долази до:**

- отказивања бубрега и
- смрти.



### КАКО СЕ ШИРИ КОРОНА ВИРУС



Када неко ко има КОРОНА ВИРУС кашље или издише, ослобађа капљице заражене течности. Већина ових капљица пада на оближње површине и предмете - попут столова или телефона. Људи би могли добити КОРОНА ВИРУС додиривањем загађених површина или предмета - а затим додиривањем очију, носа или уста. Ако стоје на удаљености од једног метра од особе са КОРОНА ВИРУСОМ, могу је добити удисањем капљица које оболели искија или искашље. Другим речима, КОРОНА ВИРУС се шири на сличан начин као и грип. Већина особа заражених КОРОНА ВИРУСОМ има благе симптоме и опоравља се.

# ХИГИЈЕНА У ДОБА КОРОНА ВИРУСА:

Најмање има разлога за панику кад знате да сте урадили све што је у вашој моћи да ширењезаразе спречите.

Свака домаћица је најчешће и најодговорнија за чистоћу у кухињи али и за правила хигијене у целој кући.

Дужни су да их примењују сви укућани, као и да се потруде да се и ван куће понашају одговорно у складу са препорукама лекара.

Инфекција корона вирусом шири се преко заражених површина и зато је важно да се што пре промене навике због којих се ризик преноса повећава.

Нико не може са сигурношћу да тврди колико се дуго вирус одржава на различитим површинама. Има информација да је то време дуже кад су у питању металне површине, али процене иду од пар сати па чак и до десетак часова.

С обзиром на то да се пренос обавља најчешће тако што додирнемо заражену површину а онда је рукама унесемо у организам, веома је важно посебно поштрити хигијенске мере у вези са храном.

## 1. ХИГИЈЕНА ПОЧИЊЕ ПРИ НАБАВЦИ НАМИРНИЦА

У продавницу крените са списком потребних намирница и узимајте их редом, уредно и без непотребног додиривања онога што нећете купити.

Водите рачуна о хлебу који се у многим продавницама још продаје у полуотвореним кесама. Кад год је могуће, купите онај који је у запечаћеној кеси.

Радије купујте паковану храну, а не ону на мерење, нарочито ако видите да на полицама стоје отворене кесе или пластичне кутије са намирницама.

Не задржавајте се по радњама више него што је потребно, нарочито кад су гужве. Све што можете да наручите преко интернета, радије сачекајте код куће.

## 2. ХИГИЈЕНА НАМИРНИЦА У КУЋИ

Чим се вратите кући, распакујте торбе и кесе за куповину на једном столу и њих одмах оперите.

Намирнице пажљиво вадите из амбалаже и све што можете пребаците у своја, кућна паковања.

Као што ћете кафу и шећер најчешће сипати у посуде за то, тако и воће одмах оперите па ставите у чинију. Малишанима ви отпакујте чоколаду, па је изломите на коцкице и ставите у прикладну кутију са поклопцем. У току распакивања намирница, с времена на време оперите руке.

Амбалажа је иначе прилично прљава, јер прође кроз „хилгаду” руку док дође до рафа.

Онда ћете је и ви ставити у не баш чисту корпу, рукама којим сте се до малочас држали у превозу, касирка ће је вадити рукама прљавим од новца. Звучи претерано, али пут те амбалаже је и пут инфекције.

У принципу, мноштво бактерија и других микроба су више него добродошли у кући, то ће вам рећи сваки епидемиолог.

Међутим, у тренутку док се о актуелној епидемији корона вирусом тако мало зна, свако може да помогне смањивању ризика тиме што ће појачати мере опреза и поштрити хигијену.

## 3. ОРГАНИЗУЈТЕ ПРЕТЕЖНО ИСХРАНУ КОД КУЋЕ

Ако не желите или не можете да кувате, увек можете да изаберете мање ризичну варијанту.

Тако је боље да наручите храну, па је једете код куће, својим прибором. Ту је можете, такође, додатно подгрејати на високој температури, чиме ћете уништити микробе.

Ово је решење да избегнете гужве у ресторану, одлазак до њега, као и ризик коришћења прибора за јело који нисте лично опрали.

Ако већ једете ван куће, а можете да бирате, онда је увек боље да једете напољу.

Нека то буде неки киоск брзе хране, коју ћете добити запаковану у папирној кеси за једнократну употребу. Чак и ако је мало хладно, боље је да једете пред киоском него у затвореном простору малог ресторана.

## 4. ПЛАНИРАЈТЕ ОБРОКЕ ОД ТЕРМИЧКИ ОБРАЂЕНЕ ХРАНЕ

Када купујете намирнице, планирајте оброке тако да можете да спремате храну коју нико није дотицао голим рукама или коју ћете подврћи високој температури.

То значи да је боља главица купуса коју ћете очистити од спољних листова, него веза першуна која стоји сатима изложена у тегли воде на полици у радњи.

Ако баш желите першун, немојте га стављати у салату, већ у врелу супу коју ћете оставити да још мало кључа.

Кад купујете поврће, одаберите оно које се гљушти, а најсигурније је да једете оно које сте прошле јесени ставили у замрзивач.

У кући редовно стерилишите кваче, прекидаче, кључеве и кухињске површине.

Кухињске крпе и пешкире редовно откувавајте.

Подразумева се да храну дотичете искључиво чистим рукама, да вам нокти нису претерано дугачки и да редовно користите четкицу за њихово прање.

Најмање има разлога за панику кад знате да сте урадили све што је у вашој моћи да ширењезаразе спречите.

## ТЕЛЕФОНИ ЗА ПОЗИВЕ ГРАЂАНА

ТЕЛЕФОНИ ЗА ПРИЈАВУ ГРАЂАНА СТАРИЈИХ ОД 65 ГОДИНА  
ЗА ДОСТАВУ ЛЕКОВА, НАМИРНИЦА И ДРУГИХ ПОТРЕБА

од 09:00-14:00 **018/292-380 018/265-868 060/020-94-10**

email: [covid19@pailula.eu](mailto:covid19@pailula.eu)

ТЕЛЕФОНИ ИНСТИТУТА ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ  
**060/411-94-16 060/486-88-25 060/420-40-16**

ТЕЛЕФОН ЦРВЕНОГ КРСТА

**018/511-316 018/511-317 018/523-718**

СЛУЖБА ЗА КУЋНО ЛЕЧЕЊЕ НИШ

**069/455-220 018/543-469 018/243-449 018/516-502 018/231-612**

ЦЕНТАР ЗА СОЦИЈАЛНИ РАД НИШ

**018/248-439**