

U nastavku dijelimo informacije o samom virusu Korona (COVID-19) i o neophodnim mjerama koje je potrebno preduzeti kako bismo zaštitili sebe i druge:

1. Informacije o virusu i simptomima koje virus uzrokuje

Infekcija novim virusom Korona (COVID-19) karakteriše opšta nelagodnost, umor, simptomi prehlade, groznica, kašalj i nedostatak daha. Kod starijih osoba i kod osoba sa hroničnom bolešću srca ili pluća, dijabetesa itd. može se očekivati ozbiljniji stepen bolesti. Teški stepen bolesti karakteriše pneumonija (upala pluća).

Tačan period inkubacije bolesti još uvijek nije poznat. Na osnovu iskustva iz zemalja gdje ima oboljelih, procijenjeno je da inkubacija traje od dva do 12 dana, a najčešće oko šest dana – što znači da naizgled zdravi ljudi takođe mogu biti nosioci virusa.

Ono što se pouzdano zna je da se virus uglavnom prenosi i širi preko direktnog kontakta sa infektivnim kapljicama koje nastaju prilikom kihanja i kašljanja zaražene osobe i indirektnim kontaktom, preko kontaminiranih površina na kojima se virus može zadržati određeno vrijeme.

2. Ponašanje zaposlenih i posetilaca

Da biste spriječili moguću infekciju preduzmite sve preventivne mjere.

U socijalnim kontaktima održavajte **najmanje 1,5 do 2 metra rastojanja između vas i drugih osoba**, naročito ako neko od njih ima simptome. Kada neko kija ili kašlje, kapljice iz nosa i usta u kojima se nalazi virus, velikom brzinom dopijevaju u vazduh i imaju domet od oko jednoga metra tako da se sve osjetljive osobe koje se nađu u tom radijusu nalaze u opasnosti da budu zaražene.

Ako se razbolite od bilo koje bolesti, slijedite uputstva svog ličnog ili dežurnog ljekara. Posebno je važno da se pridržavate uputstva da ostanete kod kuće.

Izbjegavajte bliski kontakt sa ljudima, naročito sa onima koji pokazuju znakove bolesti.

Pridržavajte se uputstava za održavanje lične higijene i **ne dirajte oči, nos i usta**.

Redovno perite ruke sapunom i toplom vodom, najkraće 30 sekundi, i koristite dezinfekciona sredstva. Izbjegavajte sastanke i koristite telefonsku i digitalnu komunikaciju. Vodite računa da se **prostorije** u kojima boravite **redovno provjetravaju**.

UPUTSTVO ZA PRANJE RUKU



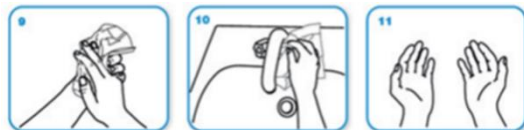
Pokvasite ruke.
Nanesite dovoljnu količinu sapuna.
Trljajte ruke.



Trljajte ruke detaljno, a naročito obratite pažnju na područje između prstiju i na same prste.



Palčevi, kao i vrhovi prstiju, su posebno bitni. Nakon temeljnog trljanja, ruke je potrebno dobro isprati pod mlazom tople vode.



Ruke posušite papirnim ubrusom koji možete iskoristiti za zatvaranje slavine.

HIGIJENA KAŠLJANJA I KIJANJA



Kada kijate i kašljete prekrijte usta i nos laktom ili maramicom. Maramicu odbacite u kantu za otpatke sa poklopcem i detaljno operite ili dezinfikujte ruke.

Na ovaj način ćete onemogućiti da virus dospije u vazduh, a odatle i na različite površine. Ako kijate i kašljate u dlan, na taj način ćete kontaminirati sve površine koje dotaknete.

Ukoliko negujete bolesnu osobu, održavajte rastojanje između vas.

Ukoliko osjetite neki od simptoma Korona virusa, pozovite **020 412 858** Info linija Instituta za javno zdravlje Crne Gore.

Izbjegavajte bliski kontakt, rukovanje, grljenje i ljubljenje.

Izbjegavajte da dodirujete oči, usta i nos. Ako je virus na Vašim rukama, zato što ste na primjer negovali oboljelu osobu ili ste dodirivali kontaminirane površine, dodirivanjem očiju, nosa i usta omogućavate ulazak virusa u Vaš organizam.

Više informacija možete pronaći na veb stranici Instituta za javno zdravlje:
<https://www.ijzcg.me/me/savjeti/novi-koronavirus-covid-19-kako-da-se-zastitite-savjeti-za-opstu-populaciju>

<https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/web.repository/ijzcg-media/files/1583505388-online-verzija-korona-brosura.pdf>