

ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ

КАКО СЕ ЗАШТИТИТИ ОД КОРОНА ВИРУСА

Избегавајте контакте са особама које имају знаке инфекције органа за дисање (кашаљ, кијање, цурење носа, повишена температура).

Избегавајте масовна окупљања и боравак у простору где се налази велики број особа.

Избегавајте руковање, љубљење и грљење при поздрављању.

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.

Унесите довољно течности, нарочито топле напитке, јер је вирус неотпоран на топлоту.

Испирати грло дезинфекционим раствором за ту намену.

Не додиривати нос уста и очи неопраним рукама.

Препоручује се ношење маске преко уста и носа уколико се борави у простору где су

масовна окупљања.

Вирус може живети у одећи 6-12 сати. Прањем одеће се вирус уништава, а помаже и излагање одеће вишим температурама (излагање сунцу, пеглање).

Кашљите или кијајте у савијени лакат или мараму, а затим ту мараму баците у затворену канту.

Дезинфикујте мобилне телефоне, таблете, тастатуре компјутера и мишеве.

Користите медицинске маске уколико имате респираторне симптоме (кашаљ, кијање), првенствено да бисте заштитили друге.

ЗНАЦИ ИНФЕКЦИЈЕ

КОРОНА ВИРУСОМ

За разлику од грипа, који наступа нагло и температура одмах скочи и буде висока, корона се постепено развија, температура је у почетку благо повишена и полако расте, као и остали симптоми.

Често, инфекција корона вирусом почиње грозницом, праћеном сувим кашљем, а након

недељу дана доводи до губитка даха и онда је потребно болничко лечење.

Неки од симптома који се још наводе су: главобоља, кијање, кашаљ, кратак дах и потешкоће са дисањем.

Код особа са слабијим имунитетом, код старијих људи и мале деце постоји могућност да овај вирус захвати ниже дисајне органе, па се може развити упала плућа или бронхитис.

Ако има основа за сумњу да имате овај вирус, прво и основно је да позовете овај број телефона:

060 4119416

(дежурни епидемиолог Института за јавно здравље Ниш)

