

# КАКО ДА СЕ ЗАШТИТИТЕ ОД COVID-19 У ЈАВНОМ ПРЕВОЗУ?



Настојите да чистих руку улазите у јавни превоз (перите руке сапуном најмање 20 секунди или их дезинфикујте средствима на бази алкохола)



Препоручује се да носите маску током коришћења јавног превоза, посебно уколико имате респираторне симптоме (потрудите се да маску ставите правилно, односно да чврсто пријања на лице)



Уколико кашљете и кијате прекријте уста и нос марамицом или руком у прегибу лакта; након тога марамицу баците у корпу а руке дезинфикујте средствима на бази алкохола



Трудите се да у јавном превозу држите одстојање од једног метра у односу на другог путника



Након држања за рукохвате у јавном превозу не додирујте лице (уста, нос и очи)



Улазите на средња а излазите на задња врата аутобуса; Уколико аутобус има двоја врата, улазите на предња врата



Након напуштања возила јавног превоза дезинфикујте руке средствима на бази алкохола, а уколико постоји могућност оперите их сапуном и водом



Избегавајте руковање, грљење и љубљење при поздрављању

# САВЕТИ ЗА ОПШТУ ХИГИЈЕНУ

Обезбедити доступност здравствено безбедној води за пиће

Обезбедити услове за хигијенско прање руку (довољан број места са текућом исправном водом, дозаторима сапуна, дезинфекционим средствима и папирним убрूसима)

Обезбедити дезинфекционе баријере (испред улаза у објекте, санитарне просторије и кухиње поставите отираче натопљене дезинфекционим средством)

Обезбедити хигијенску диспозицију отпада

Обезбедити проветравање просторија више пута дневно са одржањем оптималне температуре просторија

Избегавати конзумирање сирових или недовољно термички обрађених намирница животињског порекла

Повећати конзумирање хране богате витаминима уз темељно прање воћа и поврћа; повећати унос течности

Чистити, прати и дезинфиковати више пута дневно: санитарне просторије, ходнике, радне просторије и површине, гелендере, кваке, електронске уређаје који долазе у контакт са рукама...

Обезбедити одговорно лице у објекту за спровођење интерног надзора чишћења, са евиденцијом листом извршења

Поштрити мере дезинфекције посуђа, прибора, намештаја и подова у објектима за производњу животних намирница, кухињама, здравственим установама, предшколским установама, школама, интернатима и установама социјалне заштите

Придржавати се мера личне хигијене

# КАКО СЕ ПСИХОФИЗИЧКИ ОСНАЖИТИ ТОКОМ БОРАВКА У КУЋНОЈ САМОИЗОЛАЦИЈИ?

Од како је проглашена пандемија COVID-19, многи од нас, чак иако нису инфицирани вирусом, провешће пар недеља у кућној самоизолацији.

Ево неколико савета који би вам могли помоћи да лакше пребродите ову ситуацију:



## Мисао „Ја сам заробљен/а овде“ замените са „Коначно могу да се посветим себи и свом дому“

Довољно је да радите једну продуктивну ствар дневно и то ће вам већ поправити расположење. Концентришите се на послове које већ дуго одлажете због недостатка времена, или радите нешто што сте одувек желели, а до сада нисте стизали због других обавеза. Не размишљајте о томе како сте заробљени и изоловани од света око вас. Ово је ваша шанса да успорите и усредсредите се на себе.



## Држите се свакодневне рутине

Покушајте да одржите ритам живота као и пре самоизолације: будите се и одлазите у кревет у исто време, узимајте оброке ритмично, испијајте свој омиљени напитање (чај, кафа, какао...) у одређено време, вежбајте итд. Прилагодите режим вежбања тренутним околностима. Ово ће вам омогућити да останете активни и лакше ћете се прилагодити спољашњем свету када дође време да се вратите на посао.



## Не будите опседнути информацијама о корона вирусу и епидемији

Не проводите превише времена крај телевизора, на рачунару и друштвеним мрежама трагајући за свим расположивим информацијама о вирусу и епидемији. У вашем најбољем интересу је да пратите само званичне информације и информације са веродостојних веб страница. За информисање одвојите највише два пута дневно по 30 минута.



## Хаос у дому може довести до хаоса у вашој глави

Како нисте у могућности да утичете на кризну ситуацију ван свог дома, будите организовани у свом дому. Током дана поштујте рутине које сте себи задали. На пример, ако сте себи задали да једете за кухињским столом, а радите за радним столом, покушајте да не једете у кревету или радите у фотељи. Опустање ових граница пореметиће вашу рутину и узроковати осећај тескобе и да се осећате нелагодно и у свом окружењу - зато се држите своје рутине.



## Започните нове ритуале

Урадите нешто интересантно са временом које имате на претек. На пример, можете водити дневник, разговарати са драгом особом свако јутро или да покушате да сликате, бавите се ручним радом, свирате неки инструмент итд. Ако имате нешто посебно што желите да радите, то ће вам помоћи да се радујете сваком новом дану.



## Користите Интернет (online психолошка саветовалишта) као опцију да се обратите професионалцима ако имате психичких проблема

Многи психотерапеути нуде могућност помоћи преко Интернета. Обратите се за помоћ ако своје психичке проблеме не можете да решите без стручне помоћи.

**Могућност да контролишете свој живот и проналажење сопственог мира помоћи ће Вам да изградите менталну снагу за борбу против стресне ситуације с којом се суочава читав свет.**

# КАКО ИСПРАВНО КОРИСТИТИ ЗАШТИТНУ МАСКУ



Пре него што ставите маску на лице, оперите руке водом и сапуном или дезинфицијенсом на бази алкохола.



Покријте маском и уста и нос. Пазите да не постоје шупљине између вашег лица и маске.

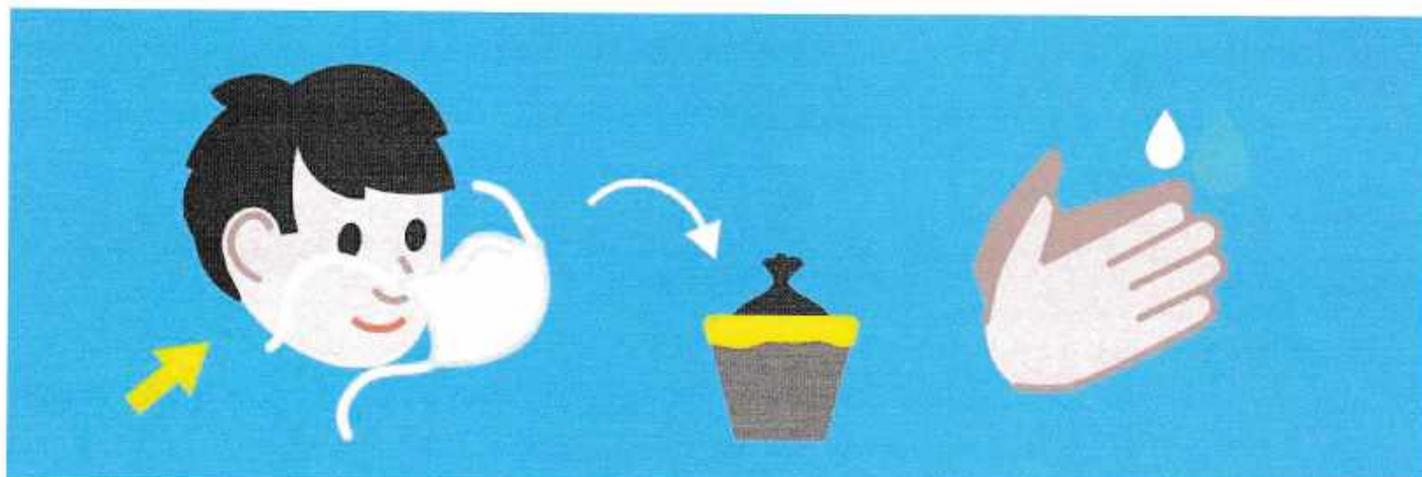


Током ношења маску не треба додиривати, нарочито са предње стране. Избегавајте додиривање маске док је користите; ако то учините, након тога оперите руке водом и сапуном или дезинфицијенсом на бази алкохола.



Замените маску новом ако је влажна и немојте поново користити маске за једнократну употребу које сте већ користили.

Маску са лица скидајте на следећи начин: 1) уклоните маску од позади (не додирујте предњу страну маске), 2) прво одвежите доњу траку, 3) одложите коришћену маску одмах у затворену канту са кесом, 4) оперите руке водом и сапуном или дезинфицијенсом на бази алкохола.



# КАКО УЧИНИТИ ТРГОВИНСКЕ РАДЊЕ И ПИЉАРЕ БЕЗБЕДНИМ ОД БОЛЕСТИ СОЦИД-19

Охрабрујте своје запослене и купце да...

## Одржавају хигијену

- Обавезно носите заштитне маске и рукавице током манипулације воћем и поврћем, свежим месом и производима од меса, млеком и млечним производима (набавка, паковање, мерење, продаја)
- Престаните са руковањем, љубљењем и грљењем при сусретима
- Не додирујте лице (нос, уста и очи) неопраним рукама
- Стимулишите купце да услуге доминантно плаћају картицом а мање готовином
- Кашљите и кијајте у лакат или у марамницу, а затим ту марамницу баците у канту, руке оперите или дезинфикујте пре и након комуникације са купцима
- Продавци и касири би требало да носе заштитне маске и рукавице
- Дезинфикујте кваке, рукохвате, столове и све друге глатке површине које користе запослени и купци
- Активно ветрите просторије у вашем објекту

## Избегавају стварање гужви

- Уколико је могуће, спроводити кућну доставу (достављачи би требало да користе рукавице и заштитне маске)
- Унутар објекта растојање између лица мора бити најмање два метра, а на површини од четири квадратна метра не може бити више од једног лица; власници су у обавези да испред објекта назначе укупан број лица која могу боравити истовремено унутар тог објекта
- Истакните на видним местима у објекту препоруке за одржавање личне и јавне хигијене

Одговорно понашање сваког од нас биће пресудно у превенцији ширења корона вируса!

# УЧИНИТЕ БЕЗБЕДНИМ СВОЈЕ РАДНО МЕСТО!

## Одржавање хигијене

### ЛИЧНА ХИГИЈЕНА

- Обавезно носите заштитне маске током боравка у радном простору. Важно је да маске користите на безбедан начин како их не бисте контаминирали (додиривањем прљавим рукама, свлачењем и навлачењем на лице). Маска мора да прекрива и нос и уста истовремено! Маску мењајте када се навлажи. Након коришћења маску одложите у канту са поклопцем и оперите руке;
- Престаните са руковањем, љубљењем и грљењем при сусретима;
- Не додирујте лице (нос, уста и очи) неопраним рукама;
- Кашљите и кијајте у лакат или у марамницу, а затим ту марамницу баците у канту, руке оперите или дезинфикујте;
- Настојте да се радном окружењу поштује забрана пушења. Пушењем плућа пушача постају осетљивија за развој инфекције а истовремено пушењем повећавате могућност да прљавим рукама контаминирате уста и лице.

### ОПШТА ХИГИЈЕНА

- Најмање три пута дневно дезинфикујте додирне тачке у згради као што су кваке, ручке на прозорима, рукохвати, славине у тоалетима и кухињама, типке водокотлића, прекидаче за струју, типке у лифту, звона на вратима и све друге додирне површине које користе запослени и странке;
- Најмање два пута дневно дезинфикујте радне површине, столове, тастатуре, мишеве, телефоне;
- Наставите са редовним хигијенским мерама као што је одржавање тоалета, подова, изношење смећа;
- Активно ветрите радне просторије и просторије где бораве запослени и странке;
- Обезбедите да све радне просторије и тоалети имају дозер са средством за дезинфекцију;
- У тоалетима обезбедите топлу воду, сапун и папирне убресе (избаците све платнене убресе из употребе);
- На видљивим местима истакните упутства за прање руку;
- Редовно проветравајте радне и све остале просторије;
- Обезбедите да заштитне маске буду доступне за запослене и странке на улазу у вашу фирму;
- Обезбедите места за безбедно одлагање искоришћених маски и осталог отпада (канте са поклопцем и кесом која се везује).

## Увођење модела сменског рада

- Организујте сменски рад запослених како би сте ограничили истовремено присуство већег броја запослених у радним просторијама;
- Настојте да паузе између смена буду довољно дуге за адекватно чишћење, дезинфекцију и ветрење радних просторија;
- Број особа које истовремено могу да бораве у радним просторијама добићете на следећи начин: нето површину просторије поделите са 5, а уколико због присутног канцеларијског намештаја или других објеката не можете лако да израчунате нето површину, онда ћете бруто површину радног простора поделити са 10 и тако добити број особа које у њој истовремено могу да бораве (на пример просторија са нето површином од 10 квадратних метара може да прими 2 особе, а просторија са пуно намештаја и других објеката бруто површине од 10 метара квадратних може да прими само једног запосленог);
- Запослени морају да одржавају растојање од 1 до 2 метра у свим смеровима током боравка у радним просторијама и током комуникације са странкама;
- На вратима свих радних просторија истакните одштампане препоруке за понашање запослених и странака ради превенције ширења новог корона вируса.

## Организација састанака и реализација пословних путовања

- Користите телефоне, видео позиве и Интернет као замену за уобичајене састанке. Уколико није могуће одржати састанке на наведене начине, одржавајте их у што већим просторијама поштујући све мере заштите: сви учесници састанка морају да имају маске, да буду на препорученом одстојању од 1 до 2 метра у свим смеровима а просторија за састанке мора да се редовно и темељно ветри;
- Када је могуће држите састанке на отвореном;
- Одложите све састанке и скупове са великим бројем учесника;
- Уклоните све промотивне летке, проспекте и часописе из заједничких просторија или чекаоница за клијенте;
- Одложите сва пословна путовања до даљњег.

## Руковање храном и напцима у радном простору

- Ограничите дељење хране и напитака на послу;
- Уколико имате кантину или кафетерију у радном простору појачајте здравствену контролу особља и њихових блиских контаката;
- Обезбедите да особље у вашој кантини као и њихови блиски контакти упражњавају строгу хигијену;
- Запослени у кантини морају да носе заштитне маске и рукавице на безбедан начин током свих фаза набавке, припреме хране и напитака као и послуживања.

## Изостајање са посла

- Уколико вам је телесна температура већа од 37,2 степена праћена симптомима и знацима болести (кашаљете, кијате, отежано дишете, имате болове у мишићима, осећате умор) останите код куће и јавите се телефоном свом изабраном лекару или служби хитне помоћи уколико се осећате јако лоше;
- Останите код куће уколико у породици имате болесног члана породице са горе наведеним симптомима или потврђеном болешћу COVID - 19.

## Промена навика везаних за транспорт до и од посла

- Настојте да на посао одлазите пешке, бициклом, електричним тротинетом. Обратите пажњу на саобраћајну безбедност током доласка и одласка на посао;
- Уколико морате да користите јавни превоз придржавајте се мера заштите: носите заштитне маске на прописан начин (заштитне маске које прекривају истовремено нос и уста, те добро пријањају за лице), пре уласка у превоз настојите да вам руке буду чисте, након напуштања превоза оперите руке сапуном и водом а уколико то није могуће користите дезинфекционо средство са 70% алкохола, не додирујте лице након додиривања рукохвата, држите одстојање од осталих путника најмање 1 м у свим смеровима, поштујете смер кретања у превозном средству прописан од превозника (улазак на прва или друга а излазак на трећа врата уколико превозник није другачије прописао).

## Препоручена средства за дезинфекцију

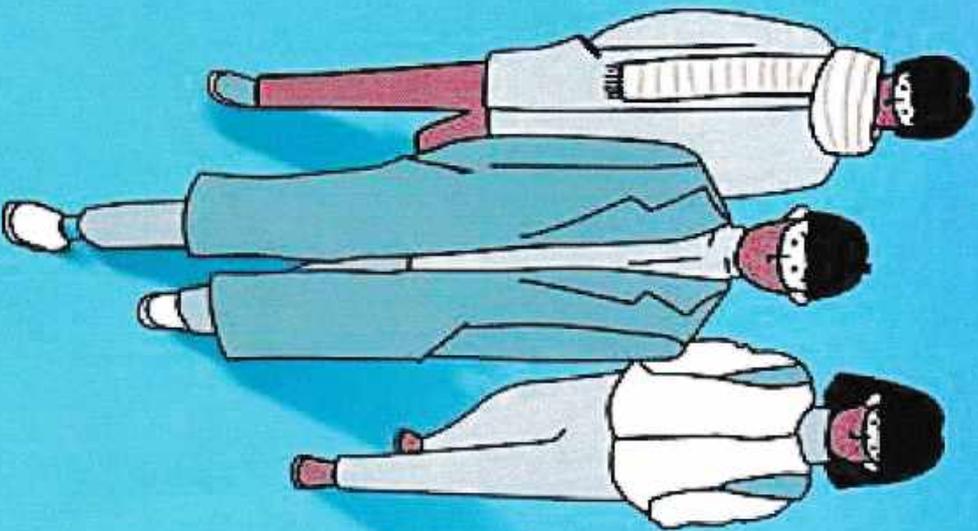
- Дезинфекција може да се изводи регистрованим дезинфекционим средствима која је преоручио Еуропски центар за превенцију и контролу болести а на основу упутстава произвођача: етанол, натријум хипохлорид, глутаралдехид, изопропанол, бензалконијумхлорид и натријум хлорид.

**Одговорно понашање сваког од нас биће пресудно у превенцији ширења корона вируса!**



# ЗДРАВСТВЕНЕ ПРЕПОРУКЕ

Служба Здравствених Организација  
Министарства Здравља и Института за јавно здравље Србије



# С R O N A V I R U S

## COVID-19



Избегавајте да говорите на глас, да кашњате и да смучкајте.



Не излазите своје носорачне течности, слезавице, каша, сок.



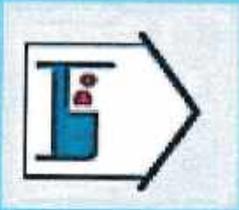
Послије сваког кашља или кихања, користите једнокорисни папирни пешкир или пешкир од памука који ће се бацити.



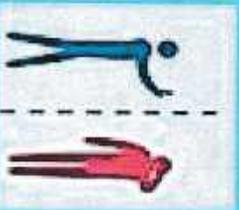
Свег дана, постоје и специјални сапуници за дезинфекцију руку.



Дезинфекција и прање сапуном руку је најважније за спречавање ширења вируса корона (COVID-19).



Одржавајте се изолованима од друге особе.



Избегавајте близак контакт са другим људима. Не додирујте њихове површине.



Избегавајте поздрављање, трљање и другачије поздрављање поводом поздрављања.

# СИМПТОМИ



Кашаљ



Оштрица слезавице

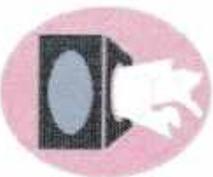


Повећана температура

## Smanjite rizik od infekcije korona virusom



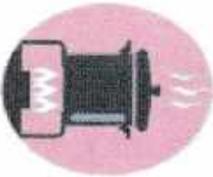
Perite ruke sapunom, vodom i vlažnim maramicama na bazi alkohola



Pokrijite usta maramicom ili laktom ukoliko kašljate ili kijate



Izbegavajte kontakt sa bilo kim ko ima simptome prehlade ili gripa



Dobro prokuvajte meso i jaja



Izbegavajte kontakt sa divljim ili pitomim životinjama

## Novi koronavirus - COVID-19

### Kako da zaštitite sebe i druge?



Kada kijate ili kašljate, prekrijte usta i nos maramicom.



Redovno perite ruke toplom vodom i sapunom.



Ako imate simptome pokušajte se da budete udaljeni od zdravih osoba oko 1,5 metara.



Izbegavajte grljenje i ljubljenje.



Upotrijebite maramice bezice u kantu za otpatke.



Ako se osjećate bolesno, telefonom se obratite ljekaru.



Ako imate simptome gripa, ostanite kod kuće.



Ne dodirujte lice (oči, usta i nos) rukama.



[www.jzcg.gov.hr](http://www.jzcg.gov.hr)  
INFO LINIJA  
020 472 838



Crna Goru  
Ministarstvo zdravlja



Kada se nosi  
zaštitna maska?

Uprava za javno  
Zdravlje  
Red Cross of Serbia

IFRC



1. Ukoliko ste zdravi, masku nosite  
jedino ako pružite pomoć osobi koja  
je potencijalno zaražena covid-19  
virusom



3. Maske su efikasne jedino u  
kombinaciji sa čestim pranjem ruku  
sapunom i vodom ili sredstvom za  
dezinfekciju ruku

2.



2. Nosite masku ako kašljate i  
kijate

4.

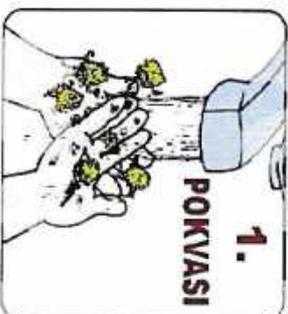


4. Ukoliko nosite maske, morate  
znati kako pravilno da ih odložite  
nakon korišćenja

IZVAŠE  
5. FEBRUAR 2020



# PRANJE RUKU



## KAKO PRAVLINO SKINUTI ZAŠTITNE RUKAVICE

