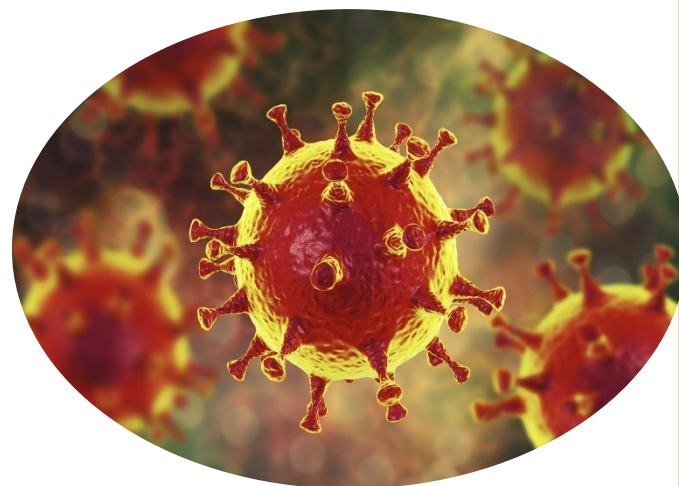


КОРОНА ВИРУС



КОРОНА ВИРУС

- COVID-19 - Нови корона вирус је нови сој Корона вируса
- Припада групи вируса који узрокују болест од благе прехладе до тешких респираторних болести
- Вирус није отпоран на топлоту и умирује на 26-27 степени



ПУТЕВИ ПРЕНОШЕЊА

- Директним контактом са респираторним капљицама заражене особе (*кијањем и кашљањем*)
- Додиривањем површине која је контаминирана(заражена) вирусом

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

СИМПТОМИ КОРОНА ВИРУСА

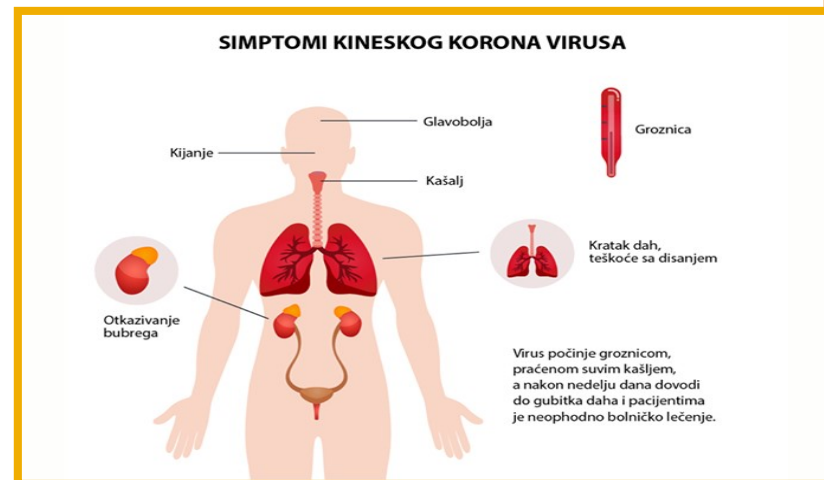
○ Најчешћи симптоми су:

- Грозница
- Умор
- Кашаљ
- Повећана температура



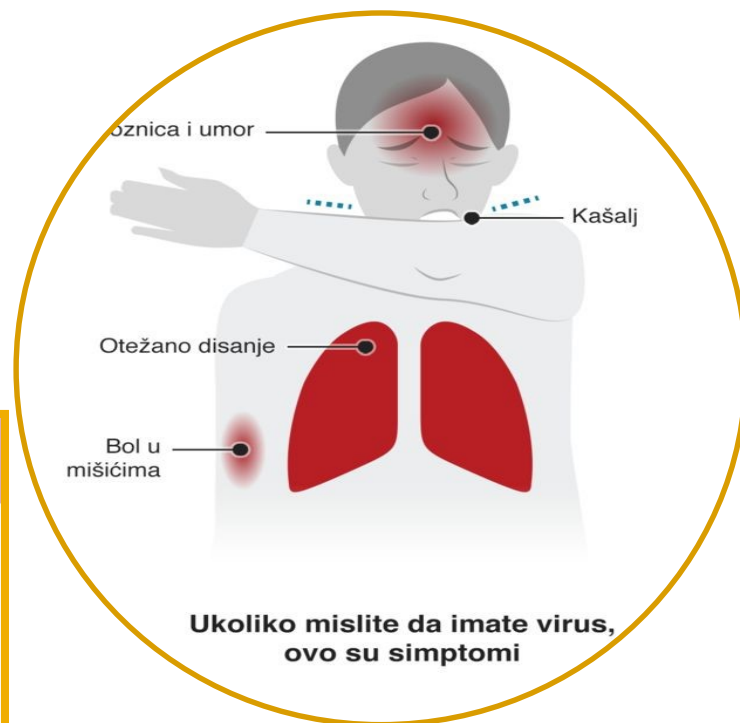
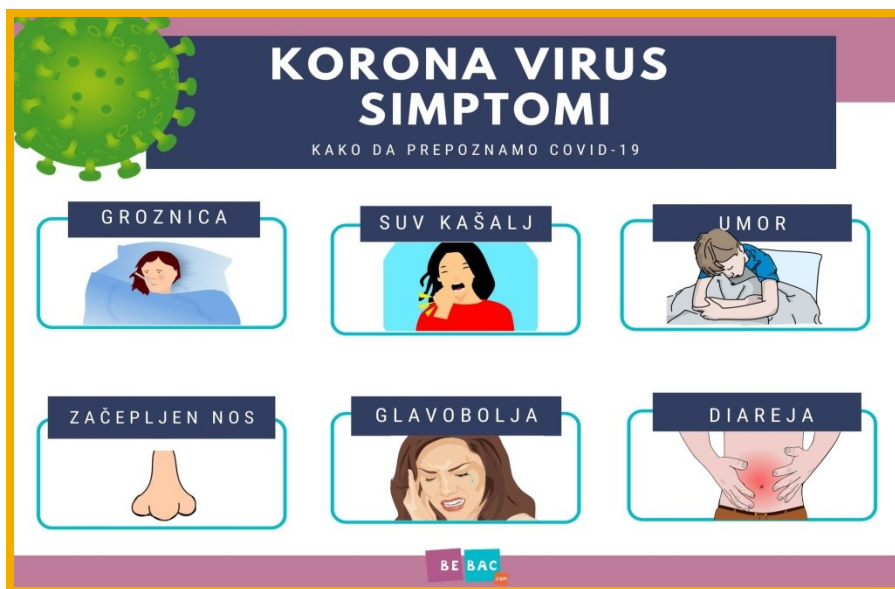
Код неких оболелих (пацијената) могу се јавити и:

- Главобоља
- Запушеност носа
- Цурење из носа
- Бол у грлу
- Пролив



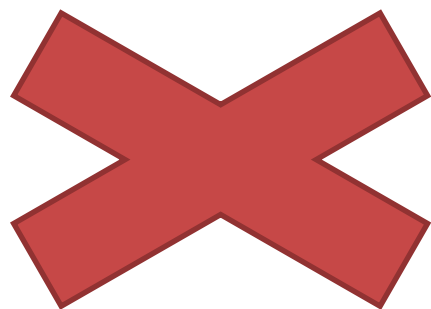
СИМПТОМИ КОРОНА ВИРУСА

- Сви симптоми су обично благи и почињу постепено
- Неки заражени немају никакве симптоме и осећају се добро
- Око 80% заражених се опоравља од болести без посебног лечења



ШТА ДА РАДИТЕ АКО ПОСУМЊАТЕ НА НОВУ КОРОНА ВИРУСНУ ИНФЕКЦИЈУ?

Ако имате температуру, кашаљ и отежано дисање, у пратњи родитеља потражите лекарску помоћ са првим симптомима болести како бисте смањили ризик од развоја тежих облика инфекције



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



МЕРЕ ПРЕВЕНЦИЈЕ-ЗАШТИТЕ

- Ово су 4 основне мере предострожности које можете предузети да бисте избегли инфекцију:



Често перите руке сапуном и водом или их бришите влажним марамицама на бази алкохола.



Покријте уста и нос савијеним лактом или марамицом, употребите марамицу приликом кашља и кијања, а након тога искоришћену марамицу баците у затворену канту.



Избегавајте блиски контакт са особама које имају симптоме прехладе или грипа.



Обратите се лекару уколико имате повишену температуру, кашљете или отежано дишете.

- Када вирус падне на металну површину живеће најмање 12 сати. Зато је обавезно прање руку када год дођете у контакт са било којом металном површином
- Чест начин заразе је када додирнете ограде, кваке, гелендере...



Вирус може да живи на рукама само 5-10 минута.
То је сасвим довољно времена да се заразите!



ПРАВИЛНО ПРАЊЕ РУКУ

- Корак 1: Поквасите руке (шаке) млаком 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 за једнократну употребу.



- Кашљите и кијајте у папирне марамице
- Уколико немате марамицу, користите рукав
- Употребљене марамице не држите по џеповима, кревету, наткасни јер на тај начин веома брзо ширите заразу. Једну марамицу користите само једном.
- Избегавајте додир очију, носа и ус



Заштитите друге да се не разболе

Када кашљете или кијате **прекријте уста и нос** повијеним лактом или марамицом – баците марамицу одмах након употребе и оперите руке.



Баците марамицу одмах након употребе у затворену канту за отпатке

Очистите руке средством за прање и/или дезинфекцију руку на бази алкохола или их оперите сапуном и водом након кашљања или кијања и када бринете о оболелом.



Остале препоруке

- Редовно проветравајте просторије у којима боравите!
- Одржавајте најмање метар удаљености између себе и свакога ко кашље или кија!
- Мобилни телефон често дезинфикујте
- Пијте досте топле течности (чајеве, млаку воду...)
- Одржавајте редовно хигијену уста и зуба
- Дозвољено је испирање уста раствором јода



Молимо да се придржавате следећих упутстава:

- Ученици који имају симптоме грипа, повишене температуре, кашаљ, малаксалост треба да остану код куће и јаве се свом изабраном лекару ;
- Избегавати поздрављање, руковање и љубљење уз вођење разговора на дистанци од једног метра;
- Обавезно прати руке више пута на дан, након конзумирања хране, коришћења тоалета, коришћења јавног превоза;
- Уколико кашљете или кијате прекријте уста и нос надлактицом или папирном марамицом коју после употребе треба бацити у канту за отпатке;
- Не узимати антибиотике на своју руку;
- Маску користите само ако кијате или кашљете или у случају неге болесних;
- Не дирати очи, нос и уста неопраним рукама;



ЗА КРАЈ

- **Не паничите!** Будите разумни, свесни, опрезни и организовани, свако у свом окружењу (породица, школа...). Детаљно испланирајте како ћете да се понашате ако се појаве први симптоми.
- Важно је да се онај који допућује из иностранства сам пријави где је све и колико боравио.
- Одржавајте личну хигијену.
- 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
- Избегавајте боравак у групама.

