



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ

**КАКО СЕ
ЗАШТИТИТИ
ОД
КОРОНА
ВИРУСА**

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 маски 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.