



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 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 марамицу, а затим ту марамицу 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.



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ

# 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)