

Dragi bolesnici,

s obzirom da bolujete od hronične autoimunske bolesti i/ili primete imunosupresivnu terapiju, podložni ste infekcijama više od zdravih osoba, te Vas upoznajemo sa najnovijim preporukama Svetske Zdravstvene Organizacije i Instituta za javno zdravlje Republike Srbije "Batut" u vezi sa novonastalom epidemiološkom situacijom (CoVid-19 infekcijom):

Šta znači „novi koronavirus“?

Koronavirusi (CoV) predstavljaju veliku porodicu virusa, koji izazivaju bolesti slične običnoj prehladi do ozbiljnih oboljenja sa ugrožavanjem funkcije disanja. COVID-19 je oboljenje izazvano novim koronavirusom.

Kako možemo da se zarazimo novim koronavirusom?

Mogući putevi prenošenja novog koronavirusa su:

1. *Direktnim kontaktom sa zaraženom osobom*
 - o Među osobama koje su u bliskom kontaktu na udaljenosti manjoj od 2 m.
 - o Preko kapljica iz disajnih organa koje nastaju pri kihanju, kašljanju ili disanju.
2. *Indirektno:*
 - o Dodirivanjem površina ili predmeta sveže kontaminiranim sekretima disajnih organa inficirane osobe, na kojima se nalazi virus, a potom dodirivanja usta, nosa, očiju.

Period inkubacije ovog oboljenja (vreme od nastanka infekcije do pojave prvih simptoma bolesti), na osnovu trenutnih informacija, može biti **do 14 dana**.

Koji su simptomi i znaci bolesti?

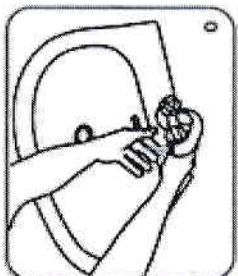
Simptomi oboljenja COVID-19 izazvanog novim koronavirusom obuhvataju povišenu telesnu temperaturu i kašalj. U ozbiljnijim slučajevima, virus može da izazove upalu pluća, pa čak da dovede do smrtnog ishoda. Starije osobe i osobe koje imaju neko hronično oboljenje, kao što je šećerna bolest ili bolesti srca i krvnih sudova, koje imaju autoimunske oboljenje ili su na imunosupresivnoj/biološkoj terapiji, osetljivije su na razvijanje težeg oblika bolesti.

Koje su mere zaštite?

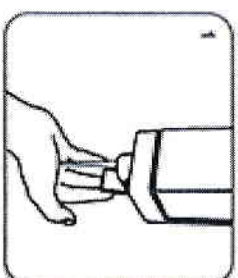
- o Izbegavanje kontakta sa osobama koje imaju simptome respiratorne infekcije.
- o Izbegavanje masovnih okupljanja i boravka u prostoru gde je veliki broj osoba, na otvorenom ili zatvorenom prostoru.
- o Pojačana i česta higijena ruku (pranje vodom i sapunom **najmanje 20 sekundi**, ili ako to nije moguće, korišćenje alkoholnih gelova za dezinfekciju ruku koja sadrže **70% alkohola**, naročito nakon kontakta sa obolelim osobama ili boravka u potencijalno ugroženom području).
- o Može se preporučiti nošenje maski preko usta i nosa ukoliko se boravi u prostoru gde su masovna okupljanja (aerodromi, železničke i autobuske stanice, gradski i međugradski prevoz i sl.)
- o Pridržavanje mera zaštite od prenošenja infekcije kod svih osoba koje osećaju simptome infekcije organa za disanje (održavanje rastojanja od drugih osoba, pokrivanje usta i nosa prilikom kašljanja i kihanja papirnim maramicama ili garderobom, često pranje ruku).
- o Izbegavanje kontakta sa živim ili mrtvim divljim ili domaćim životinjama.
- o Putnici koji dolaze iz zahvaćenog područja, ukoliko imaju znake infekcije organa za disanje, treba da se obrate na broj telefona **064 8945 235**.
- o Ukoliko imate zakazan lekarski pregled ili hospitalizaciju, ili Vam je potreban recept za lekove koje redovno uzimate, a imate simptome respiratorne infekcije, **kontaktirajte lekara telefonom**.
- o Ne uzimajte antibiotike na svoju ruku.
- o Održavajte higijenu životnog prostora.

За банке информације можете контактирати институте/заводе за јавно здравље на територији на којој боравите

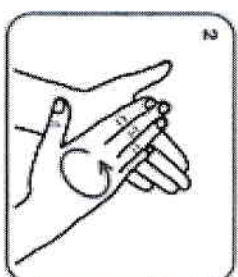
Назив установе	Адреса	Контакт телефон
Институт за јавно здравље Београд	ул. Булевар Деспота Стефана бр. 54а, 11000 Београд	011/2078-677
Институт за јавно здравље Нови Сад	Булевар др Зорана Ђинђића бр. 50, 18000 Нови Сад	018/4256-538 018/4256-448
Институт за јавно здравље Крагујевац	ул. Николе Пашића бр. 1, 34000 Крагујевац	034/504-501
Институт за јавно здравље Београдске Војводине	ул. Фрутолова бр. 121, 21000 Нови Сад	021/4897-800
Завод за јавно здравље Пожаревац	ул. Јована Шеранковића бр.14, 12000 Пожаревац	012/222-568
Завод за јавно здравље Пупури	ул. Милошата Новковића бр. 78, 35230 Пупури	035/8470-036
Завод за јавно здравље "Титок"	ул. Сремска бр.13, 19000 Зајечар	019/422-543
Завод за јавно здравље Ужице	ул. Маринковић Веселина бр. 4, 31000 Ужице	031/563-147
Завод за јавно здравље Чачак	ул. Веселина Милекића бр. 7, 32000 Чачак	032/325-019
Завод за јавно здравље Краљево	ул. Слободана Пенџића бр.16ж, 36000 Краљево	036/392-336
Завод за јавно здравље Крушевци	ул. Војводе Путника бр. 2, 37000 Крушевци	037/422-951
Завод за јавно здравље Лесковац	ул. Милошка Кочићева бр. 11, 16000 Лесковац	016/245-219
Завод за јавно здравље Врање	ул. Јована Јанковића Југте бр. 1, 17500 Врање	017/421-510
Завод за јавно здравље Шабац	ул. Јована Цвијића бр. 1, 15000 Шабац	015/300-550
Завод за јавно здравље Ваљево	ул. Владике Николаја бр.5, 14000 Ваљево	014/237-056
Завод за јавно здравље Црногор	Кеј бб, 18300 Црногор	010/343-994
Завод за јавно здравље Нови Пазар	ул. Генерала Живковића бр. 1, 36300 Нови Пазар	020/386-093
Завод за јавно здравље Суботина	ул. Змај Јовића бр. 30, 24000 Суботина	024/571-333
Завод за заштиту здравља Френканин Фрканци	ул. др Ђулија Гаврића бр. 15, 23000 Фрканци	023/566-345
Завод за јавно здравље Панчево	ул. Пастерова бр. 2, 26000 Панчево	013/322-965
Завод за јавно здравље Сомбор	ул. Војвођанска бр. 47, 25000 Сомбор	025/412-888
Завод за јавно здравље Сремска Митровица	ул. Стари Шор бр.47, 22000 Сремска Митровица	022/610-511
Завод за јавно здравље Кикинда	ул. Краља Петра бр. 7а, 23000 Кикинда	0230/421-102
Завод за јавно здравље Косовска Митровица	ул. Авра Дупана бб, 38220 Косовска Митровица	028/498-274



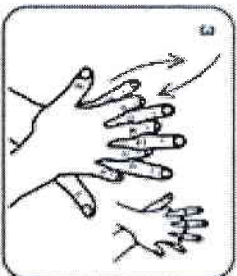
0. Мијешати руке водом



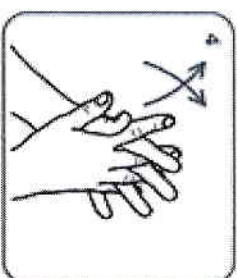
1. Урати доволно количину гелнег сапуна да покрије све површине дланова



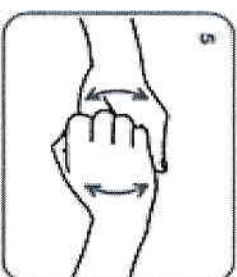
2. Трирати руке дланом о длан



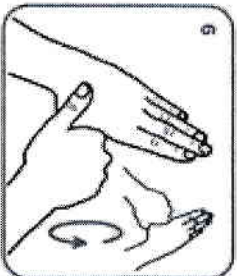
3. Испрепирати прсте, трирати длан једне шавице о надлактицу друге



4. Испрепирати прсте, трирати длачконе једне о друге



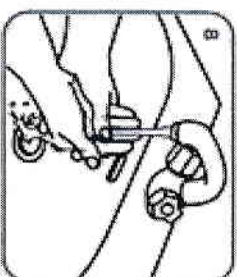
5. Прсте одвојени у предњу длановица, сваки их и трирати довршавањем страним прстима о длан друге шавице



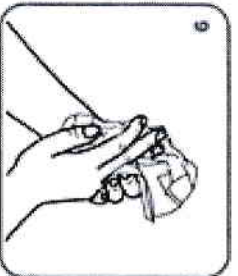
6. Шавице обухватити палцом друге руке и трирати та кружни покретима



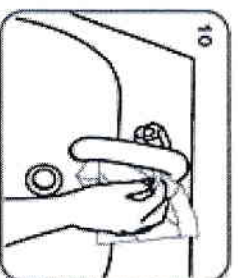
7. Прсте стиснути на длан друге шавице и трирати кружним покретима



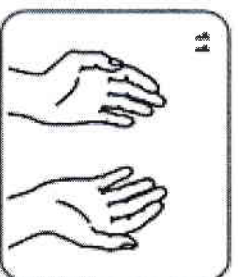
8. Испреати руке палцом



9. Сушити руке папирним убрсуком...



10. И њавно затворити славицу



11. ...и ваљати руке су чисти