

Dragi bolesnici,

s obzirom da bolujete od hronične autoimunske bolesti i/ili primате immunosupresivnu 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*

- Među osobama koje su u bliskom kontaktu na udaljenosti manjoj od 2 m.
- Preko kapljica iz disajnih organa koje nastaju pri kihanju, kašljanju ili disanju.

2. *Indirektno:*

- 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 immunosupresivnoj/biološkoj terapiji, osetljivije su na razvijanje težeg oblika bolesti.

Koje su mere zaštite?

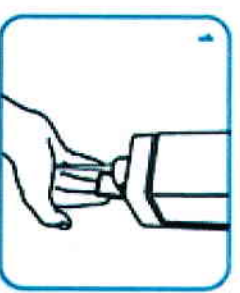
- Izbegavanje kontakta sa osobama koje imaju simptome respiratorne infekcije.
- Izbegavanje masovnih okupljanja i boravka u prostoru gde je veliki broj osoba, na otvorenom ili zatvorenom prostoru.
- Pojačana i česta higijena ruku (pranje vodom i sapunom **najmanje 20 sekundi**, ili ako to nije moguće, korišćenje alkoholnih gelova za dezinfekciju ruku koja sadrže **70% alkohola**, naročito nakon kontakta sa obolelim osobama ili boravka u potencijalno ugroženom području).
- 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.)
- Pridržavanje mera zaštite od prenošenja infekcije kod svih osoba koje osećate 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).
- Izbegavanje kontakta sa živim ili mrtvim divljim ili domaćim životinjama.
- Putnici koji dolaze iz zahvaćenog područja, ukoliko imaju znake infekcije organa za disanje, treba da se obrate na broj telefona **064 8945 235**.
- 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**.
- Ne uzimajte antibiotike na svoju ruku.
- Održavajte higijenu životnog prostora.

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

Назив установе	Адреса	Контакт телефон
Градски завод за јавно здравље Београд	ул. Булевар Десотога Стефана бр. 54а, 11000 Београд	011/2078-677
Институт за јавно здравље Ниш	Булевар др Зорана Ђинђића бр. 50, 18000 Ниш	018/4226-338, 018/4226-448
Институт за јавно здравље Крагујевац	ул. Николе Пашића бр. 1, 34000 Крагујевац	034/504-501
Институт за јавно здравље Војводине	ул. Фрутошка бр. 121, 21000 Нови Сад	021/4897-800
Завод за јавно здравље Пожаревац	ул. Јована Шербановића бр. 14, 12000 Пожаревац	012/2222-568
Завод за јавно здравље Пуприја	ул. Милодрага Новковића бр. 78, 35230 Пуприја	035/8470-036
Завод за јавно здравље "Тимок"	ул. Сремска бр. 13, 19000 Зајечар	019/422-543
Завод за јавно здравље Ужиче	ул. Маринковић Веселина бр. 4, 31000 Ужиче	031/563-147
Завод за јавно здравље Чаџак	ул. Веселина Мичевића бр. 7, 32000 Чаџак	032/325-019
Завод за јавно здравље Краљево	ул. Слободана Пенезића бр.10к, 36000 Краљево	036/392-336
Завод за јавно здравље Крушевац	ул. Војводе Пугиња бр.2, 37000 Крушевац	037/422-951
Завод за јавно здравље Лесковац	ул. Мажидија Ковачевића бр. 11, 16000 Лесковац	016/245-219
Завод за јавно здравље Врање	ул. Јована Јанковића Луње бр. 1, 17500 Врање	017/421-310
Завод за јавно здравље Шабац	ул. Јована Двигића бр. 1, 15000 Шабац	015/300-550
Завод за јавно здравље Ваљево	ул. Владике Николића бр.5, 14000 Ваљево	014/237-056
Завод за јавно здравље Пирот	Кеј б.б, 18300 Пирот	010/343-994
Завод за јавно здравље Нови Пазар	ул. Генерала Живковића бр.1, 36300 Нови Пазар	020/386-093
Завод за јавно здравље Суботица	ул. Змај Јовина бр. 30, 24000 Суботица	024/571-333
Завод за заштиту здравља Зрењанин	ул. др Емилија Ђаруша бр. 15, 23000 Зрењанин	023/566-345
Завод за јавно здравље Панчево	ул. Пасторова 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. 70, 23000 Кикинда	0230/421-102
Завод за јавно здравље Косовска Митровица	ул. Андријана бб, 38220 Косовска Митровица	028/498-274



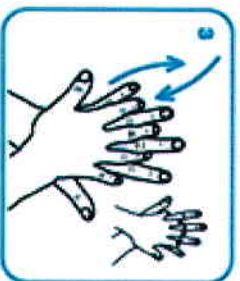
0 Наквасите руке водом



1 Узећи довољну количину треног сапуна да покрије све подишне делове



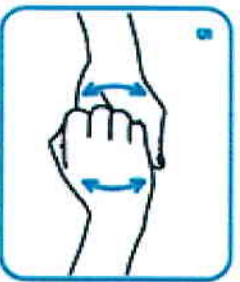
2 Трљајте руке једном о другом



3 Испреплићући прсте, трљајте длан једне шаке о надлактицу друге



4 Испреплићући прсте, трљајте дланове једне о друге



5 Прсте сдијелите у пределу лактаца, ставите их и трљајте доозајном странама прстију о длан друге шаке



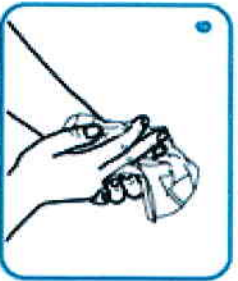
6 Шаком обухватите палец друге руке и трљајте га кружним покретима



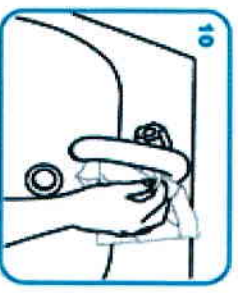
7 Прсте скупите на длан друге шаке и трљајте кружним покретима



8 Испрати руке водом



9 Осушите руке папирним уборусом...



10 ...и вањом заштитном слијезицу



11 ...и владе руке су чисте.