***COVID-19* – Како се заштитити?**  

Болест која настаје услед инфекције коронавирусом 2019 (*COVID-19*)  изазива нови коронавирус, што значи да овај вирус није никада пре пронађен. Међутим, знамо да се вирус углавном преноси :

(а) директним контактом, капљично са особе која је инфицирана вирусом;

 (б) индиректно, додиром преко контаминираних (заражених) површина на којима вируси могу кратко време да преживе.

**Савети за сваког**

**Често перите руке сапуном и водом или средствима за суво прање руку на бази алкохола.**

* **Зашто?**Уколико се на вашим рукама налази вирус, чишћењем руку средством за суво прање на бази алкохола или сапуном и водом убијате вирус.
* **Шта значи „често“?**

10 важних тренутака када треба опрати руке су следећи:

1. Након брисања носа, кашљања или кијања.
2. Пре и након неге болесног лица.
3. Пре, за време и након припреме хране.
4. Пре јела.
5. Пре и након третирања посекотине или ране.
6. Након употребе тоалета.
7. Након замене пелена или умивања детета које је користило тоалет.
8. Након додиривања животиње, животињске хране или животињског отпада.
9. Након руковања храном за љубимце или гранулама.
10. Након додиривања смећа.
* **Који је најбољи начин прања руку?**

Прање руку треба да траје док два пута отпевате песму „Срећан рођендан“

**Када кашљете или кијате:** покријте уста и нос повијеним лактом или марамицом. Баците одмах марамицу у канту за смеће и оперите руке на горе описан начин.

* **Зашто?** Овим се спречава да се микроби и вируси шире кроз ваздух и на површинама. Уколико кијате или кашљете у руке, можете контаминирати објекте или људе које додирнете.

**Избегавајте да додирујете очи, нос и уста.**

* **Зашто?** Уколико се на вашим рукама налази вирус, на пример, зато што сте били у близини оболеле особе, можете се инфицирати додиривањем очију, носа или уста.

**Држите се на одстојању**:

 одржавајте одстојање од 2 метра

* **Зашто?** Када неко кија или кашље, капљице које у себи носе вирус могу да заразе друго лице преко секреција уколико се не одржава адекватно одстојање.

Кад год имате повишену температуру, кашљете или отежано дишете, важно је брзо потражити медицинску помоћ јер постоји могућност да је томе узрок инфекција вирусом COVID-19 или неко друго озбиљно стање.

Инфекција новим корона вирусом углавном проузрокује благе симптоме сличне грипу:

* **Повишену телесну температуру**
* **Сув кашаљ**
* **Отежано дисање**
* **Бол у мишићима**
* **Умор**

Наведени симптоми су они који се најчешће јављају, али не морају увек сви бити испољени. Иако је повишена температура најчешћи симптом, некада је не мора бити - може се јавити само дрхтавица са појединим респираторним симптомима, попут благог сувог кашља, уз умор, отежано дисање, чак и дијареју

 Обавезно кажите родитељима уколико осетите неке од симптома.

Потребно је да са родитељима разговарате о свим проблемима, укључујући и актуелни вирус. Неке од препорука кажу да је добро да претходно позовемо локални дом здравља, како би смо се консултовали, али свакако ће родитељи одлучити о томе.

 Можете питати и наставнике и стручног сарадника уколико вас интересује нешто у вези са препорукама за очување здравља, а уколико немамо праве информације, потражићемо их од стручних особа.

Сви имамо заједнички циљ- да останемо здрави! Један од корака ка томе јесте да се информишемо (што управо чинимо), други је да поштујемо мере и препоруке, и будемо одговорни према себи и другима!

Наставимо да корачамо ка здрављу!!