



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ
www.izjz-nis.org.rs

ДАН ЗДРАВИХ ГРАДОВА 2020

ОДГОВОРНО ПОНАШАЊЕ У ПАНДЕМИЈИ СПАШАВА ЖИВОТЕ



Ниш, 2020.

АУТОРИ

Доц др Оливера Радуловић
Др Чедомир Шагрић
Доц др Роберта Марковић
Др Ана Стефановић

ДИЗАЈН И ПРИПРЕМА МАТЕРИЈАЛА

Стефан Богдановић

ИЗВОР

WHO, CDC, ECDC, UNICEF, Anxiety and Depression Association of America, Министарство здравља Републике Србије, Институт за јавно здравље “Др Милан Јовановић Батут”

САДРЖАЈ

ДАН ЗДРАВИХ ГРАДОВА 2020	4
ОПШТЕ МЕРЕ ПРЕВЕНЦИЈЕ	5
САВЕТИ ЗА ОПШТУ ХИГИЈЕНУ	6
КАКО ПРАВИЛНО ПРАТИ РУКЕ?	7
КАКО ПРАВИЛНО КОРИСТИТИ МАСКУ?	8
ПРЕПОРУКЕ ЗА ЗАШТИТУ ОД НОВОГ КОРОНА ВИРУСА	9
УЧИНИТЕ БЕЗБЕДНИМ СВОЈ ДОМ	10
УЧИНИТЕ БЕЗБЕДНИМ СВОЈЕ РАДНО МЕСТО	11
УЧИНИТЕ БЕЗБЕДНОМ СВОЈУ ОБРАЗОВНУ ИНСТИТУЦИЈУ	12
УЧИНИТЕ БЕЗБЕДНОМ СВОЈУ СТАМБЕНУ ЗГРАДУ	13
УЧИНИТЕ БЕЗБЕДНИМ КОМЕРЦИЈАЛНЕ ОБЈЕКТЕ	14
УЧИНИТЕ БЕЗБЕДНИМ ТРГОВИНСКЕ РАДЊЕ И ПИЉАРЕ	15
КАКО СЕ ЗАШТИТИ У ПАРКОВИМА, ИЗЛЕТИШТИМА И МЕСТИМА ЗА РЕКРЕАЦИЈУ?	16
ПРЕПОРУКЕ ЗА ОСЕТЉИВЕ ПОПУЛАЦИОНЕ ГРУПЕ	18
КАКО ДА СЕ ЗАШТИТЕ ОД КОРОНА ВИРУСА АКО СТЕ СТАРИЈИ ОД 65 ГОДИНА	19
КАКО ДА СЕ ЗАШТИТИШ ОД КОРОНА ВИРУСА У ШКОЛИ	20
COVID-19 И ДИЈАБЕТЕС	21
ЧУВАЊЕ И УНАПРЕЂЕЊЕ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА	22
ПРЕВЕНЦИЈА СТРЕСА И АНКСИОЗНОСТИ ТОКОМ ПАНДЕМИЈЕ	23
КАКО СЕ ПСИХОФИЗИЧКИ ОСНАЖИТИ ТОКОМ БОРАВКА У САМОИЗОЛАЦИЈИ	26
ЖИВОТНИ СТИЛ У ПРЕВЕНЦИЈИ COVID-19	27
ПРАВИЛНА ИСХРАНА ТОКОМ ПАНДЕМИЈЕ	28
ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ТОКОМ ПАНДЕМИЈЕ	30

ДАН ЗДРАВИХ ГРАДОВА 2020

Кризне ситуације какве су епидемије и пандемије са свим својим изазовима, слику промена свакодневних људских живота чине посебно видљивом у урбаним срединама. Градови су места где на ограниченој територији заједнички ради, школује се, привређује, лечи се, тргује, забавља се, путује, бави спортом, уметношћу и културом велики број људи. Висок степен интеракција људи у свим наведеним аспектима урбаног живота, чини градове рањивим местима због потенцијално брзог ширења епидемија. Ризик да у кратком временском интервалу у градовима оболи велики број људи, пред све становнике градова ставља обавезу одговорног понашања како би се сачували људски животи.

И у садашњем тренутку глобалне здравствене кризе изазване ширењем новог корона вируса и заразне болести COVID-19, урбане средине постају места повећаног ризика управо због велике повезаности појединаца, породица и група у свакодневном животу градских средина. У таквим околностима јасно се истиче значај личне одговорности чврсто уклопљене у мрежу мера које спроводе градови и државе путем колективне одговорности. Отпорност и припремљеност заједнице да одоли притисцима проистеклим из нове ситуације какве су карантин, изолација, препоручено социјално дистанцирање, ограничена мобилност, рад од куће и примена општих и специфичних хигијенских мера, посебно је захтевна у градским срединама. Значајан допринос борби урбаних средина са епидемијама зато дају одговорни грађани који се пре свега идентификују са мерама препорученим од стране професионалаца а затим улажу напор да те мере преточе у свакодневно понашање.

Сетом едукативних материјала и препорука датих у овом буклету настојимо да грађанима помогнемо у одговорној примени препоручених мера. Идентификација сваког појединца са препорученим мерама које прате промене у свакодневном животу, гарантују личну безбедност али и безбедност читаве заједнице. Применом личних и колективних мера урбана средине постаје безбедно место за живот, односно место отпорно чак и у кризним ситуацијама каква је пандемија/епидемија COVID-19.

Дан здравих градова 2020. године се већ традиционално обележава сетом заједничких активности Института за јавно здравље Ниш, Градског завода за јавно здравље Београд и Института за јавно здравље Војводине. Делећи исте вредности, размењујући примењена научна и стручна знања као и примере добре праксе, настојимо да и у будућности образујемо и подстичемо грађане да своје градове учине здравим местима за живот.



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ



ГРАДСКИ ЗАВОД
ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
БЕОГРАД



ОПШТЕ МЕРЕ ПРЕВЕНЦИЈЕ

1. САВЕТИ ЗА ОПШТУ ХИГИЈЕНУ

Обезбедити доступност здравствено безбедној води за пиће

Обезбедити услове за хигијенско прање руку (довољан број места са текућом исправном водом, дозаторима сапуна, дезинфекционим средствима и папирним убрисима)

Обезбедити дезинфекционе баријере (испред улаза у објекте, санитарне просторије и кухиње поставите отираче натопљене дезинфекционим средством)

Обезбедити хигијенску диспозицију отпада

Обезбедити проветравање просторија више пута дневно са одржањем оптималне температуре просторија

Избегавати конзумирање сирових или недовољно термички обрађених намирница животињског порекла

Повећати конзумирање хране богате витаминима уз темељно прање воћа и поврћа; повећати унос течности

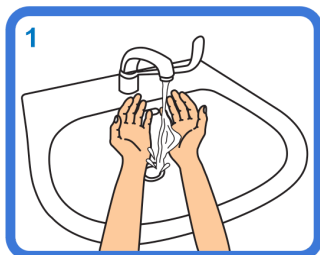
Чистити, прати и дезинфиковати више пута дневно: санитарне просторије, ходнике, радне просторије и површине, гелендере, кваке, електронске уређаје који долазе у контакт са рукама...

Обезбедити одговорно лице у објекту за спровођење интерног надзора чишћења, са евиденцијом листом извршења

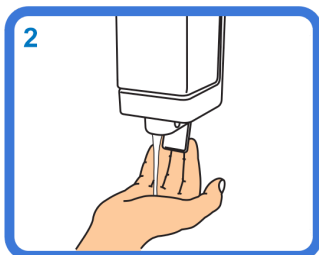
Поштрити мере дезинфекције посуђа, прибора, намештаја и подова у објектима за производњу животних намирница, кухињама, здравственим установама, предшколским установама, школама, интернатима и установама социјалне заштите

Придржавати се мера личне хигијене

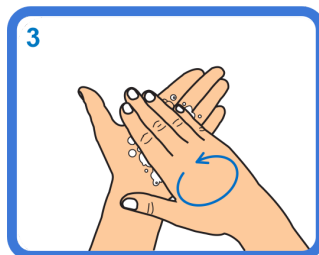
2. КАКО ПРАВИЛНО ПРАТИ РУКЕ?



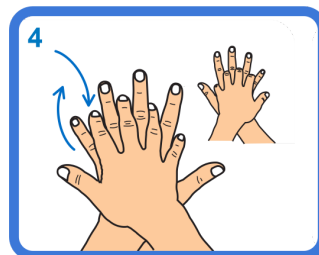
1 Поквасите руке водом



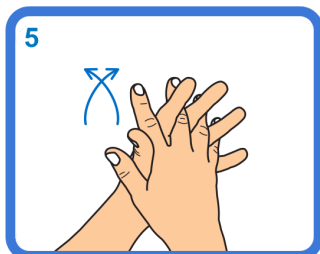
2 Насапуњајте
целе дланове



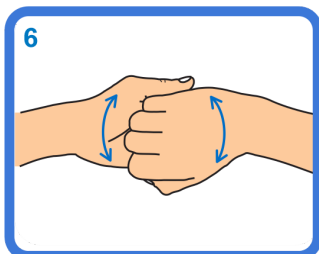
3 Трљајте дланове
кружним покретима



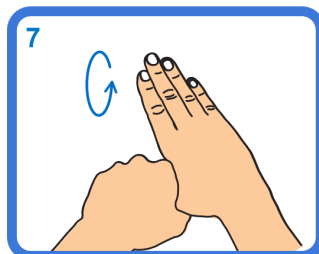
4 Десним дланом
трљајте
леви између прстију
и обрнуто



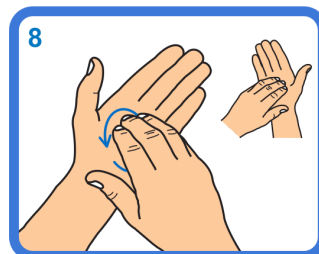
5 Длан о длан
укрштеним прстима



6 Савијте прсте и
спољну страну трљајте
другим дланом



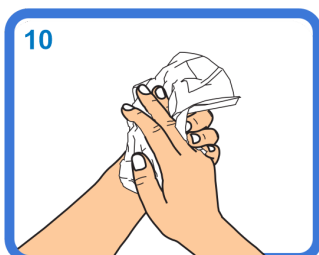
7 Десним дланом,
кружним покретима,
истрљајте леви палац
и обрнуто



8 Кружним покретима
истрљајте скупљене
прсте десне руке
о леви длан и обрнуто



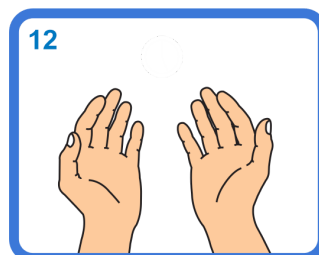
9 Исперите руке
текућом водом



10 Обришите руке
папирним убрисом



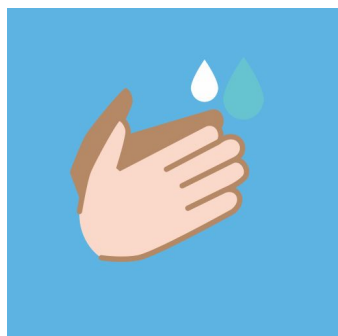
11 Затворите славину
убрусом (који
употребите за
отварање и
затварање врата)



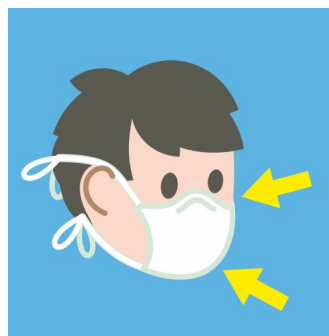
12 ...И Ваше руке
ће бити чисте!

Прилагођено са упутства Светске Здравствене Организације за хигијену руку

3. КАКО ПРАВИЛНО КОРИСТИТИ МАСКУ?



Пре него што ставите маску на лице, оперите руке водом и сапуном или дезинфицијенсом на бази алкохола.



Покријте маском и уста и нос. Пазите да не постоје шупљине између вашег лица и маске.

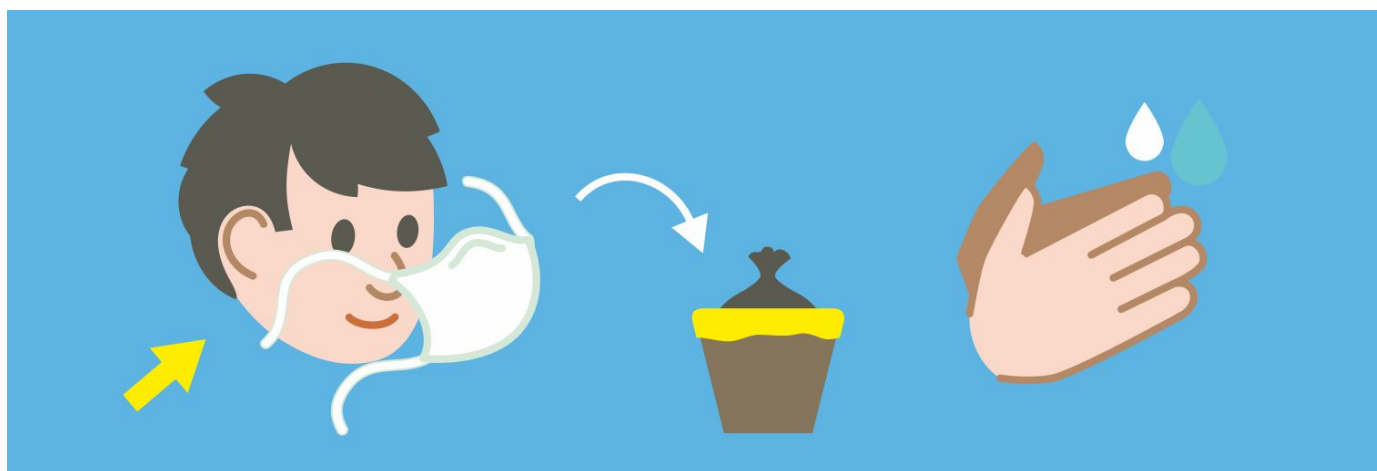


Током ношења маску не треба додиривати, нарочито са предње стране. Избегавајте додиривање маске док је користите; ако то учините, након тога оперите руке водом и сапуном или дезинфицијенсом на бази алкохола.



Замените маску новом ако је влажна и немојте поново користити маске за једнократну употребу које сте већ користили.

Маску са лица скидајте на следећи начин: 1) уклоните маску од позади (не додирујте предњу страну маске), 2) прво одвежите доњу траку, 3) одложите коришћену маску одмах у затворену канту са кесом, 4) оперите руке водом и сапуном или дезинфицијенсом на бази алкохола.



ПРЕПОРУКЕ ЗА ЗАШТИТУ ОД НОВОГ КОРОНА ВИРУСА

1. УЧИНИТЕ БЕЗБЕДНИМ СВОЈ ДОМ

Охрабрујте чланове своје породице да...

Одржавају хигијену



- Престаните са руковањем, љубљењем и грљењем при сусретима
- Не додирујте лице (нос, уста и очи) неопраним рукама
- Кашљите и кијајте у лакат или у марамницу, а затим ту марамницу баците у канту, руке оперите или дезинфикујте
- Дезинфикујте кваче, рукохвате, столове и све друге глатке површине које користе чланови породице
- Активно ветрите просторије у којима бораве чланови породице

Домаћинства са осетљивим старијим особама и особама са хроничним болестима (болести срца, плућа, бубрега, оболели од дијабетеса и особе са стањима смањеног имуног одговора)



- Потребно је да се здраве особе у породици понашају опрезно као да су потенцијално ризичне за старије чланове или чланове породице са хроничним болестима (детаљно прање руку пре припреме и сервирања хране овим особама, као и током неге ових особа)
- Уколико је могуће, обезбедите посебан заштићени простор за ове особе
- Обезбедите чистоћу простора, свих површина и прибора које користе старе и оболеле особе у вашој породици

Домаћинства са чланом породице оболелим од COVID19



- Уколико је могуће обезбедите оболелом члану породице посебну собу са затвореним вратима или простор одвојен импровизованим параванима у коме ће оболели боравити и обедовати
- Нека само једна особа из породице брине о оболелом члану уз редовно и правилно коришћење медицинске маске (када се навлажи и након употребе маску бацити а руке детаљно опрати)
- Уколико је могуће, удаљити из домаћинства особе које које нису неопходне за негу оболелог или су у ризику (старе особе, деца, труднице, породиље, хронични болесници, особе слабог имунитета)
- Забранили посете домаћинству
- Заједничке просторије (тоалет/купатило) које користи и оболели након употребе дезинфиковати и стално проветравати

2. УЧИНИТЕ БЕЗБЕДНИМ СВОЈЕ РАДНО МЕСТО

Охрабрујте своје запослене да ...

Одржавају хигијену



- Престаните са руковањем, љубљењем и грљењем при сусретима
- Не додирујте лице (нос, уста и очи) неопраним рукама
- Кашљите и кијајте у лакат или у марамцицу, а затим ту марамцицу баците у канту, руке оперите или дезинфикујте
- Дезинфикујте кваче, рукохвате, столове, радне површине, шалтере и све друге глатке површине које користе запослени и клијенти
- Активно ветрите радне просторије и просторије где бораве клијенти

Буду опрезни током састанака и избегавају пословна путовања



- Користите могућност коришћења телефона, видео позива и Скајп конференција
- Када је могуће држите састанке на отвореном или у добро проветреном простору
- Одложите све састанке и скупове са великим бројем учесника

Рукују са храном опрезно



- Ограничите дељење хране на послу
- Уколико имате кантину или кафетерију у радном простору појачајте здравствену контролу особља и њихових блиских контаката
- Обезбедите да особље у вашој кантини као и њихови блиски контакти упражњавају строгу хигијену

Остану код куће уколико...



- Уколико се осећате лоше и имате следеће симптоме: кашаљ, кијање, повишена температура, отежано дисање, болови у мишићима, умор
- Уколико у породици имате болесног члана породице са наведеним симптомима

3. УЧИНИТЕ БЕЗБЕДНОМ СВОЈУ ОБРАЗОВНУ ИНСТИТУЦИЈУ

Охрабрујте своје запослене, ученике и студенте да...

Одржавају хигијену



- Престаните са руковањем, љубљењем и грљењем при сусретима
- Не додирујте лице (нос, уста и очи) неопраним рукама
- Кашљите и кијајте у лакат или у марамицу, а затим ту марамицу баците у канту, руке оперите или дезинфикујте
- Дезинфикујте кваче, рукохвате, столове, радне површине и све друге глатке површине које користе запослени, ученици и студенти
- Активно ветрите радне просторије и просторије где бораве запослени, ученици и студенти

Реорганизују образовне активности и окупљања



- Размислите о прилагођавању или одлагању окупљања ученика или студента различитих разреда, група и смена
- Када је могуће држите наставу и ваннаставне активности на отвореном или у добро проветреном простору
- Одложите све састанке и скупове са великим бројем учесника

Рукују са храном опрезно



- Ограничите дељење хране на послу
- Уколико имате кантину у образовној институцији појачајте здравствену контролу запослених и њихових блиских контаката
- Обезбедите да особље у вашој кантини као и њихови блиски контакти упражњавају строгу хигијену

Остану код куће уколико...



- Останите код куће уколико се осећате лоше и имате следеће симптоме: кашаљ, кијање, повишена температура, отежано дисање, болови у мишићима, умор
- Уколико у породици имате болесног члана породице са наведеним симптомима

4. УЧИНИТЕ БЕЗБЕДНОМ СВОЈУ СТАМБЕНУ ЗГРАДУ

Услед новонастале ситуације изазване појавом нове болести COVID-19 неопходно је спровођење следећих општих и специфичних мера у стамбеним зградама.

Поштујте и примењујте опште мере:

Престаните са руковањем, љубљењем и грљењем при сусретима

Не додирујте лице (нос, уста и очи) неопраним рукама

Кашљите и кијајте у лакат или у марамицу, а затим ту марамицу баците у канту, руке оперите или дезинфикујте

Дезинфикујте кваке, рукохвате, столове и све друге глатке површине које користе чланови породице у вашем стану

Активно ветрите просторије у стану у којима бораве чланови породице

Настојте да не пушите. Пушењем своја плућа и плућа укућана (уколико и друге укућане излажете дуванском диму) чините осетљивијим за развој инфекције

Пушењем повећавате могућност да прљавим рукама контаминирате уста и лице

Поштујте и примењујте специфичне мере:

У стамбеним зградама је потребно избегавати директан контакт са површинама које се учестало користе (кваке улазних врата зграде и других заједничких просторија, рукохвате, гелендери, врата од лифта, тастери у кабини лифта и по спратовима, прекидачи за светло и осталих површина), односно у контакт са поменутих површинама долазите преко марамица или рукавица за једнократну употребу

Поред редовног чишћења зграде, потребно је додатно, на дневном нивоу или више пута у току дана чистити, прати и дезинфиковати поменуте површине са којима станари зграде долазе у директан контакт

Обезбедите одговорно лице у стамбеној згради за спровођење интерног надзора чишћења, са евиденцијом листом извршења

Обезбедити проветравање ходника, степеништа и заједничких просторија више пута дневно, са одржавањем оптималне температуре просторија

Обезбедите дезинфекционе баријере испред улаза у стамбену зграду (поставите отираче натопљене дезинфекционим средством)

5. УЧИНИТЕ БЕЗБЕДНИМ КОМЕРЦИЈАЛНЕ ОБЈЕКТЕ

Охрабрујте своје запослене, купце и клијенте да...

Одржавају хигијену



- Престаните са руковањем, љубљењем и грљењем при сусретима
- Не додирујте лице (нос, уста и очи) неопраним рукама
- Стимулишите купце и клијенте да услуге доминантно плаћају картицом а мање готовином
- Кашљите и кијајте у лакат или у марамицу, а затим ту марамицу баците у канту, руке оперите или дезинфикујте пре и након комуникације са купцима и клијентима
- Продавци и касири би требало да носе заштитне маске и рукавице
- Дезинфикујте кваче, рукохвате, столове и све друге глатке површине које користе запослени, купци и клијенти
- Активно ветрите просторије у вашем комерцијалном објекту

Избегавају стварање гужви у комерцијалном објекту



- Користите могућност заказивања и букирања услуга купцима и клијентима како би смањили проток људи кроз комерцијални објекат
- Уколико је могуће са купцима и клијентима обављајте Интернет трансакције
- Уколико је могуће, спроводити кућну доставу (достављачи би требало да користе рукавице и заштитне маске)
- Унутар објекта растојање између лица мора бити најмање два метра, а на површини од четири квадратна метра не може бити више од једног лица; власници су у обавези да испред објекта назначе укупан број лица која могу боравити истовремено унутар тог објекта
- Истакните на видним местима у објекту препоруке за одржавање личне и јавне хигијене

Транспортна предузећа, такси превоз и дељена возња



- Држите прозоре у возилу отвореним кад год то можете и побољшајте рад система вентилације
- Редовно дезинфикујте возило и површине у возилу које користе клијенти
- Истакните на видним местима у возилу препоруке за одржавање личне и јавне хигијене

6. УЧИНИТЕ БЕЗБЕДНИМ ТРГОВИНСКЕ РАДЊЕ И ПИЉАРЕ

Охрабрујте своје запослене и купце да...

Одржавају хигијену



- Обавезно носите заштитне маске и рукавице током манипулације воћем и поврћем, свежим месом и производима од меса, млеком и млечним производима (набавка, паковање, мерење, продаја)
- Престаните са руковањем, љубљењем и грљењем при сусретима
- Не додирујте лице (нос, уста и очи) неопраним рукама
- Стимулишите купце да услуге доминантно плаћају картицом а мање готовином
- Кашљите и кијајте у лакат или у марамичу, а затим ту марамичу баците у канту, руке оперите или дезинфикујте пре и након комуникације са купцима
- Продавци и касири би требало да носе заштитне маске и рукавице
- Дезинфикујте кваче, рукохвате, столове и све друге глатке површине које користе запослени и купци
- Активно ветрите просторије у вашем објекту

Избегавају стварање гужви



- Уколико је могуће, спроводити кућну доставу (достављачи би требало да користе рукавице и заштитне маске)
- Унутар објекта растојање између лица мора бити најмање два метра, а на површини од четири квадратна метра не може бити више од једног лица; власници су у обавези да испред објекта назначе укупан број лица која могу боравити истовремено унутар тог објекта
- Истакните на видним местима у објекту препоруке за одржавање личне и јавне хигијене

7. КАКО СЕ ЗАШТИТИ У ПАРКОВИМА, ИЗЛЕТИШТИМА И МЕСТИМА ЗА РЕКРЕАЦИЈУ?

Физичка активност је један од најбољих начина за очување физичког и менталног здравља. У тренутку када буде могућ боравак у парковима и другим местима за рекреацију потребно је знати следеће: иако ови објекти и подручја могу понудити здравствене бенефите, важно је поштовати одређена правила како бисте заштитили себе и друге од COVID-19.

ТРЕБА...	НЕ ТРЕБА...
<p>...посећивати паркове, излетишта и места за рекреацију који су најбезбеднији</p> <p>При избору паркова и места за рекреацију одлучите се за:</p> <ul style="list-style-type: none">● Паркове и места за рекреацију коју су вам најближи и најдоступнији● За која знате да их не посећује велики број људи или су довољно пространи да обезбеђују безбедну удаљеност између посетилаца (од 1 до 2 метра)● Који испуњавају све хигијенске услове.	<p>...посећивати паркове, излетишта и места за рекреацију ако сте болесни или сте недавно били изложени новом корона вирусу</p> <p>Ако сте болесни од COVID-19, или сте били у контакту са особом оболелом од COVID-19 или се једноставно не осећате добро, не посећујте јавне просторе, укључујући паркове или друга места за рекреацију.</p> <p>Поштујте препоручене мере здравствене службе уколико сте болесни.</p>
<p>... се припремити пре посете парку или другом месту за рекреацију</p> <p>Унапред се информишите који су паркови и места за рекреацију отворени за грађанство;</p> <p>Понесите са собом све што вам може бити потребно: заштитне маске, рукавице (уколико користите справе за вежбање на отвореном), воду за пиће, средство за дезинфекцију.</p>	<p>...посећивати препуне паркове</p> <p>Избегавајте посету парковима и местима за рекреацију у којима не можете стално да будете удаљени барем 1 до 2 метра од других посетилаца.</p>

ТРЕБА...	НЕ ТРЕБА...
<p>...поштовати социјално дистанцирање и предузети остале кораке како би се спречио настанак COVID-19</p> <p>При посети парку или другом месту за рекреацију потребно је поштовати следеће:</p> <ul style="list-style-type: none">● Држите одстојање од других особа (1 до 2 метра)● Настојте да контакти са другим особама буду безбедни (без руковања, љубљења, грљења и на наведеном одстојању)● Перите руке сапуном и водом најмање 20 секунди или их дезинфикујте, посебно након коришћења тоалета, пре јела и пре додиривања лица, након брисања носа, кашљања или кијања, након коришћења справа за вежбање на отвореном уколико нисте носили рукавице, након скидања коришћених маски и рукавица● Коришћене маске и рукавице одложите искључиво у доступне канте за смеће или контејнере● Понесите са собом средства за дезинфекцију са најмање 70% алкохола, ако сапун и вода нису доступни.	<p>...користити игралишта</p> <p>Избегавајте коришћење јавних игралишта, укључујући и купалишта.</p> <p>Коришћење игралишта и купалишта може довести до ширења COVID-19 јер на њима често могу бити гужве и лако се могу прекорачити препоручене смернице за окупљања, односно препоручена дистанца од 1 до 2 метра.</p> <p>Одржавање ових површина чистим и дезинфиковним може бити отежано.</p>
<p>...дати предност бављењу индивидуалним облицима физичке активности у којима се не оставарује непосредни телесни контакт</p> <p>Вожња бицикле, ролера, трчање, брзо ходање и пешачење, планинарење, индивидуалне телесне вежбе и др., представљају сигурније облике бављења физичком активношћу, уколико се поштују мере заштите и препорученог одстојања;</p> <p>Препоручују се и групне активности и спортови у којима нема неспоредног телесног контакта као што су тенис, бадминтон, спидминтон, фризби и др.</p>	<p>...учествовати у организованим спортским активностима у којима спортисти оставарују непосредни телесни контакт</p> <p>Већина организованих активности и спортова попут кошарке, фудбала, одбојке, џудоа, каратеа, рвања, веслања и др., на отвореним и затвореним теренима се не препоручују. Током ових активности, тренери и спортисти остварују близак телесни контакт, што повећава могућност да буду изложени новом корона вирусу;</p> <p>Вирус се може проширити када се током спортских активности дотакне контаминирана опрема и спортски реквизити, а затим се руком додирују очи, нос или уста.</p>

ПРЕПОРУКЕ ЗА ОСЕТЉИВЕ ПОПУЛАЦИОНЕ ГРУПЕ

1. КАКО ДА СЕ ЗАШТИТЕ ОД КОРОНА ВИРУСА АКО СТЕ СТАРИЈИ ОД 65 ГОДИНА

Досадашња искуства су показала да особе старије од 65 година и особе које болују од хроничних болести (срчана обољења, респираторне болести, дијабетес...) имају већи ризик од развоја тежег облика COVID-19.

Како би сачували здравље особа старијих од 65 година уведене су мере превенције у Републици Србији као и ригорозна обавеза њихове примене.

МЕРЕ ПРЕВЕНЦИЈЕ ЗА ЗАШТИТУ ОСОБА СТАРИЈИХ ОД 65 ГОДИНА ОД COVID-19:

Редовно перите руке детаљно сапуном и водом, најкраће 20 секунди, и обришите их сувим, чистим пешкиром или папирним убрисом за једнократну употребу пре и после јела, после употребе тоалета и увек када су вам руке прљаве; уколико немате услова за прање руку, дезинфикујте их средствима која садрже бар 70% алкохола

Не додирујте лице (нос, уста и очи) неопраним рукама

Кашљите и кијајте у савијени лакат или папирну марамичу, а затим ту марамичу баците у канту, руке оперите или их дезинфикујте

Ако имате респираторне симптоме, обавезно носите медицинску маску

Када скинете маску с лица обавезно детаљно оперите руке

Одржавајте дистанцу у контакту са другим особама најмање 1 метар

Дезинфикујте кваке, рукохвате, столове и све друге глатке површине које користите током дана

Активно ветрите просторије у којима боравите

Строго поштујте упутства надлежних органа током трајања епидемије

Не излазите из својих домова и дворишта

Ако имате респираторне симптоме одмах се јавите дежурном епидемиологу Института за јавно здравље Ниш на телефоне:
060/4119416; 060/4898825; 060/4204016

Ако имате неку хроничну болест (срчана обољења, респираторну болест, дијабетес...), наставите са редовним узимањем своје медикаментозне дневне терапије, а по потреби се консултујте телефоном са својим изабраним лекаром

Пратите и примењујте упутства и препоруке добијене преко медија (телевизија, радио, сајтови Министарства здравља, института или завода за јавно здравље и сајта <https://covid19.rs>)

Будите у телефонском контакту са својим најближима (децом, пријатељима...)

2. КАКО ДА СЕ ЗАШТИТИШ ОД КОРОНА ВИРУСА У ШКОЛИ

Шта знамо о корона вирусу?	Која је вероватноћа да се инфицираш?
<ul style="list-style-type: none">• Може да изазове симптоме сличне грипу, укључујући грозницу, кашаљ и потешкоће при дисању• Инфекција није опасна за већину људи, укључујући децу• Вакцина тренутно не постоји• Већина људи се опорави уз одмор, испијање доста течности и уз терапију прописану од лекара.	<ul style="list-style-type: none">• Можеш се инфицирати ако си у близини особе која је већ инфицирана вирусом и ако се налазиш у затвореном простору са великим бројем људи• Ако се враћаш из земље где је велики број људи инфициран, шансе да се и ти заразиш су веће: нпр. Италија, Швајцарска, Кина и све озбиљније захваћене области

Како можеш да спречиш ширење корона вируса?

Ако кијаш или кашљеш:

Кашљи или кијај у савијени лакат или мараму	Баци мараму у канту која се затвара или у кесу која може да се веже	Пери руке детаљно, сапуном и водом најмање 20 секунди
---	---	---

Пери руке сапуном и водом или користи средство за дезинфекцију руку!

После одмора и бављења спортом	Пре припреме и узимања хране	При уласку и током боравка у школи	Након коришћења тоалета	Пре одласка из школе и након доласка кући
Не додируј очи, нос и уста неопраним рукама	Не дели са другима предмете који долазе у контакт са твојим устима, као што су храна, шоље, флаше и прибор за јело	Ако се не осећаш добро, не дели са другима постељину, прибор за јело, оловке и пешкире		
Избегавај руковање, грљење и љубљење са пријатељима	Очисти свој мобилни телефон, таблет, тастатуру и миша одговарајућим дезинфекционим средством	Редовно проветравај просторију у којој боравиш		

Уколико си ти или неко из твоје породице болестан, остани код куће!

3. COVID-19 И ДИЈАБЕТЕС

Шта могу учинити људи са дијабетесом и њихови ближњи?

За људе који живе са дијабетесом важно је да предузму мере предострожности како би се избегла могућност инфекције корона вирусом и оболевање од заразне болести COVID-19. Препоруке за понашање током пандемије заразном болешћу COVID-19 које су већ доступне општој популацији су дупло важније за људе који живе са дијабетесом и све особе које су у блиском контакту са њима.

Држите се следећих препорука:

Престаните са руковањем, љубљењем и грљењем при сусретима

Редовно перите и дезинфикујте руке

Не додирујете лице уколико нисте претходно опрали и осушили руке

Очистите и дезинфикујте све предмете и површине које се често додирују у животном и радном простору

Не делите храну, чаше, пешкире, алате са другим особама

Кашљите и кијајте у лакат или у мараму, а затим ту мараму баците у канту, руке оперите или дезинфикујте

Активно ветрите просторије у којима боравите

Покушајте да избегнете контакт са свима који показују видљиве симптоме респираторних болести као што је кашаљ и кијање

Размислите да ли можете извршити промене које ће вам помоћи да заштитите себе или своје ближње током пандемије, на пример: избегните непотребна пословна путовања, избегните места и догађаје окупљања већег броја људи, избегните јавни превоз

Ако сте болесни са симптомима сличним грипу, останите код куће

ЧУВАЊЕ И УНАПРЕЂЕЊЕ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА

1. ПРЕВЕНЦИЈА СТРЕСА И АНКСИОЗНОСТИ ТОКОМ ПАНДЕМИЈЕ

Стрес и суочавање са стресом

Појава пандемије COVID-19 може бити стресна за људе. Страх и анксиозност због болести могу бити изражени и изазвати снажне емоције код одраслих и деце. Контрола стреса и суочавање са стресом могу бити користан начин да ојачате себе, људе до којих вам је стало и вашу заједницу.

Свако различито реагује на стресне ситуације. Начин на који реагујете на епидемију може зависити од порекла, ствари које вас разликују од других људи и заједнице у којој живите.

У зависности од личних карактеристика односно карактеристика личности свако од нас доживеће кризну ситуацију на различит начин.

Неке популационе групе могу снажније реаговати на стрес од других:

- Старији од шездесет година и особе са хроничним болестима
- Деца и тинејџери
- Здравствено особље (лекари и медицинске сестре) као и друге особе које помажу одговору здравственог система
- Особе са психичким поремећајима и зависници од ПАС

Стрес током избијања заразне болести може да укључује:

- Страх и бригу за сопствено здравље и здравље ваших најближих особа (чланова породице, пријатеља, партнера...)
- Промене у ритму спавања (бежање у сан), отежано успављивање (несаница) и потешкоће са концентрацијом
- Поремећаје исхране (губитак апетита или повећано узимање хране)
- Погоршање хроничних здравствених проблема
- Повећану употребу психоактивних супстанци (алкохола, дувана или дрога)

Брига о себи, пријатељима и породици може вам помоћи да се носите са стресом. Ако помогнете другима да се носе са стресом, то такође може да ојача вашу заједницу.

Ствари које можете учинити како би сте помогли себи:

- Направите паузе од гледања, читања или слушања вести, укључујући друштвене мреже (слушање о пандемији више пута може бити узнемирујуће)
- Пазите на своје тело
- Дубоко дишите, истежите се, практикујте молитву или медитацију
- Покушајте јести здраве, избалансиране оброке, редовно вежбајте, довољно спавајте и избегавајте алкохол и дрогу
- Користите време које имате за одмарање
- Покушајте да радите неке друге активности у којима уживате
- Повежите се са другима
- Разговарајте са људима којима верујете о својим бригама и осећањима

Обратите се здравственим професионалцима ако вам стрес омета свакодневне активности неколико дана заредом.

Особе са већ постојећим менталним стањима треба да наставе са лечењем, буду у контакту са својим терапеутима и буду свесне нових или погоршавајућих симптома.

Смањите стрес код себе и других:

- Дељење чињеница о COVID-19 и разумевање стварног ризика за себе и људе до којих вам је стало може учинити ову ситуацију мање стресном.
- Када делите тачне информације о COVID-19, можете помоћи да се људи осећају мање стресно и међусобно повезано.
- Правилним информисањем јачајте своје емоционално здравље.

Препоруке за родитеље

Реакције деце и тинејџера су под утицајем онога шта виде у понашању одраслих из окружења. Уколико се родитељи и старатељи према COVID-19 односе мирно и самоуверено, могу пружити најбољу подршку својој деци. Добро припремљени родитељи уливају сигурност својој деци.

Деца и тинејџери не реагују на стрес на исти начин. Обратите пажњу на следеће облике понашања:

- Прекомерно плакање или пренадраженост код млађе деце
- Повратак понашањима која су прерасла (на пример ноћно мокрење)
- Прекомерна забринутост или туга
- Нездраве навике у исхрани (неумерено узимање хране или губитак апетита) или спавању (прекомерно дуго спавање или несаница)
- Раздражљиво понашање и свадљивост тинејџера
- Избегавање учења
- Потешкоће са пажњом и концентрацијом
- Избегавање активности у којима су уживали у прошлости
- Необјашњиве главобоље или болови у телу
- Употреба алкохола, дувана или других дрога

Много је ствари које можете учинити да подржите своје дете:

- Одвојите време да разговарате са дететом или тинејџером о епидемији COVID-19. Одговорите на питања и поделите информације о COVID-19 на начин који ваше дете или тинејџер може разумети.
- Уверите своје дете или тинејџера да су на сигурном и да се ништа страшно неће догодити. Дајте им до знања да је у реду ако се осећају узнемирено. Поделите са њима сопствено искуство како се носите са стресом, како би и сами научили како да контролишу стрес.
- Ограничите изложеност своје породице, посебно деце и тинејџера, вестима о актуелној ситуацији. Важно је да ограничите деци и тинејџерима приступ различитим информацијама, дезинформацијама и сензацијама преко друштвених мрежа које користе (фејсбук, инстаграм, тикток апликација). Деца могу погрешно протумачити оно што чују и могу се уплашити због информације коју не разумеју или погрешно протумаче.
- Покушајте да обављате редовне послове уобичајено. Ако су школе затворене, направите распоред редовног учења школског градива код куће, али и опуштајућих и забавних активности. Породица може да проводи заједничко време кроз друштвене игре, гледање филмова, одржавање и уређење дома и кроз разне осмишљене креативне садржаје.

Будите узор својој деци. Одморите се, спавајте, вежбајте и једите добро. Останите у вези са својим пријатељима и члановима уже и шире породице.

2. КАКО СЕ ПСИХОФИЗИЧКИ ОСНАЖИТИ ТОКОМ БОРАВКА У САМОИЗОЛАЦИЈИ

Од како је проглашена пандемија COVID-19, многи од нас, чак иако нису инфицирани вирусом, провешће пар недеља у кућној самоизолацији.

Ево неколико савета који би вам могли помоћи да лакше пребродите ову ситуацију:

Мисао „Ја сам заробљен/а овде“ замените са „Коначно могу да се посветим себи и свом дому“

Довољно је да радите једну продуктивну ствар дневно и то ће вам већ поправити расположење. Концентришите се на послове које већ дуго одлажете због недостатка времена, или радите нешто што сте одувек желели, а до сада нисте стизали због других обавеза. Не размишљајте о томе како сте заробљени и изоловани од света око вас. Ово је ваша шанса да успорите и усредсредите се на себе.

Држите се свакодневне рутине

Покушајте да одржите ритам живота као и пре самоизолације: будите се и одлазите у кревет у исто време, узимајте оброке ритмично, испијајте свој омиљени напитање (чај, кафа, какао...) у одређено време, вежбајте итд. Прилагодите режим вежбања тренутним околностима. Ово ће вам омогућити да останете активни и лакше ћете се прилагодити спољашњем свету када дође време да се вратите на посао.

Не будите опседнути информацијама о корона вирусу и епидемији

Не проводите превише времена крај телевизора, на рачунару и друштвеним мрежама трагајући за свим расположивим информацијама о вирусу и епидемији. У вашем најбољем интересу је да пратите само званичне информације и информације са веродостојних веб страница. За информисање одвојите највише два пута дневно по 30 минута.

Хаос у дому може довести до хаоса у вашој глави

Како нисте у могућности да утичете на кризну ситуацију ван свог дома, будите организовани у свом дому. Током дана поштујте рутине које сте себи задали. На пример, ако сте себи задали да једете за кухињским столом, а радите за радним столом, покушајте да не једете у кревету или радите у фотељи. Опустање ових граница пореметиће вашу рутину и узроковати осећај тескобе и да се осећате нелагодно и у свом окружењу - зато се држите своје рутине.

Започните нове ритуале

Урадите нешто интересантно са временом које имате на претек. На пример, можете водити дневник, разговарати са драгом особом свако јутро или да покушате да снимате, бавите се ручним радом, свирате неки инструмент итд. Ако имате нешто посебно што желите да радите, то ће вам помоћи да се радујете сваком новом дану.

Користите Интернет (online психолошка саветовалишта) као опцију да се обратите професионалцима ако имате психичких проблема

Многи психотерапеути нуде могућност помоћи преко Интернета. Обратите се за помоћ ако своје психичке проблеме не можете да решите без стручне помоћи.

Могућност да контролишете свој живот и проналажење сопственог мира помоћи ће Вам да изградите менталну снагу за борбу против стресне ситуације с којом се суочава читав свет.

ЖИВОТНИ СТИЛ У ПРЕВЕНЦИЈИ COVID-19

1. ПРАВИЛНА ИСХРАНА ТОКОМ ПАНДЕМИЈЕ

Правилна исхрана је врло важна током пандемије COVID-19, као важан део подршке имунолошком систему у одбрани од инфекције.

Препоруке ФАО о начину исхране током пандемије COVID-19:

- Једите различите намирнице из сваке групе намирница, како бисте осигурали адекватан унос свих важних хранљивих састојака.

- Једите пуно воћа и поврћа. Свеже воће и поврће има пуно витамина и минерала као и влакана која су нам неопходна. Да бисте сте смањили број одлазака на пијацу или у супермаркет, осим свежег, можете купити и смрзнуто или конзервисано воће и поврће које такође садржи витамине и минерале. Међутим, током прераде и конзервирања ових производа, понекад се додају и други састојци као што су шећер, со или конзерванси тако да обавезно прочитајте етикету како бисте могли да одаберете опцију која је најбоља за Вас и Вашу породицу.

- Једите храну богату житарицама од целог зрна, орахе и здраве масти које потичу из маслина, сусама, кикирикија и осталих намирница које садрже уља богата незасићеним масним киселинама. Таква исхрана може ојачати ваш имунолошки систем и помоћи вам у сузбијању инфекције.

- Ограничите унос масти, шећера и соли. Многи људи када су под јаким стресом користе храну као утеху, што може довести до њене претеране потрошње. Ова храна најчешће садржи много масти, шећера, соли и калорија. Због тога избегавајте коришћење намирница са превише ових састојака.

•Водите рачуна о хигијенској исправности намирница. Због пандемије COVID-19, често постоји забринутост за сигурност хране. Међутим, COVID-19 је узрокован респираторним вирусом и није болест која се преноси храном. Нема доказа да се болест може ширити контактом са купљеном храном. Међутим, треба очувати сигурност намирница практикујући пет начина за очување сигурности хране:

1. одржавати је чистом (темељно прање сирових намирница);
2. држати одвојено сирову и кувану храну;
3. темељно кувати;
4. држати храну на сигурним температурама;
5. користити хигијенски исправну воду и сировине које су нам неопходне за припрему оброка.

•Редовно пијте воду. Обезбедите добру хидратацију организма, конзумирањем већих количина пијаће воде (6-8 чаша дневно за већину одраслих). Вода такође помаже нашем имунолошком систему. Пијаћа вода, за разлику од пића заслађених шећером, помаже у смањењу ризика од гојазности.

•Избегавајте или максимално ограничите конзумирање алкохола. Један од начина за превазилажење стреса је конзумирање алкохола. Алкохолна пића имају малу хранљиву, али често високу калоријску вредност, а прекомерна конзумација је повезана са бројним здравственим проблемима. Ако пијете алкохол, нека то буде контролисано и одговорно.

•Начин куповине намирница може бити различит. Мање ћете бити изложени инфекцији ако купујете храну путем Интернета са доставом на кућну адресу. Не купујте више него што је потребно вашој породици како бисте смањили ризик од непотребног бацања хране.

•Не заборавите да су, уз правилну исхрану, и други фактори значајни за јак имунолошки систем. Здрав начин живота укључује додатне стратегије као што су: избегавање коришћења дувана, редовна физичка активност, редовно и довољно спавање, избегавање стресних ситуација.

2. ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ТОКОМ ПАНДЕМИЈЕ

Физичка активност подразумева све облике активне рекреације, учешће у спортским активностима, бициклизам, шетњу, као и активности које се раде на послу, у кући и око куће, у башти. Физичка активност није само вежбање или спорт, већ су то и игра, плес, баштованство, па чак и чишћење куће и обављање већих набавки.

Зашто нам је потребна редовна физичка активност?

Редовна физичка активност користи истовремено телу и уму јачајући одбрамбене капацитете организма. Може да смањи висок крвни притисак, помогне у регулацији телесне тежине, смањи ризик од срчаних болести, шлога, дијабетеса типа 2, малигних болести. Истовремено помаже у контроли стреса и позитивно утиче на психичко здравље смањујући ризик од депресије, пада интелектуалних моћи, одлаже појаву деменције и побољшава укупан осећај благостања.

Редовна физичка активност побољшава снагу коштаног мишићног система и повећава равнотежу, флексибилност и кондицију. Код старијих људи редовна физичка активност побољшава равнотежу и координацију покрета чиме се превенирају падови и повређивања. У популацији деце редовна физичка активност помаже здрав раст и развој и смањује и ризик од настанка болести у каснијем животу. Редовном физичком активношћу деца развијају и унапређују моторику али развијају и вештине комуникације у свом окружењу (пријатељство, солидарност, емпатија...).

Колико физичке активности се препоручује?

Светска здравствена организација даје детаљне препоруке о опсегу физичке активности коју би припадници појединих старосних група требало да практикују како би допринели свом здрављу и укупном осећају благостања. Препоруке за појединачне групе становништва:

Деца млађа од 1 године...	...морају бити физички активна неколико пута дневно.
Деца млађа од 5 година...	...требало би да проведу најмање 180 минута дневно у физичким активностима, при чему ће деца од 3-4 године бити умерено или интензивно активна сат времена дневно.
Деца и адолесценти у узрасту од 5-17 година...	...требало би да упражњавају најмање 60 минута дневно неки облик физичке активности умереног до јаког интензитета, укључујући активности које јачају мишиће и кости, и то најмање 3 дана у недељи.
Одрасли старији од 18 година...	...требало би да упражњавају најмање 150 минута физичке активности умереног интензитета током недеље, или најмање 75 минута физичке активности јаког интензитета током недеље, укључујући активности јачања мишића два или више дана у недељи.

*Старији одрасли људи са слабијом покретљивошћу требало би да се три или више дана у недељи баве физичким активностима које обезбеђују побољшање равнотеже и смањују шансе за пад и повређивање.