



COVID-19 – Како да се заштитите себе си

Заболувањето со коронавирус (COVID-19) е предизвикано од новооткриениот коронавирус (SARS-CoV2). Според досегашните сознанија вирусот се пренесува главно преку:

- директен контакт со заразено лице на растојание до 2 метри (кашлање, кивање, гласно зборување); и
- индиректен контакт со допирање на загадени предмети и површини каде вирусот може да преживее краток временски период.

Луѓето кои живеат во Европскиот регион треба да следат едно главно правило – да се заштитат себе си и да не ги разболата други околу нив, и да се грижат за своето здравје додека патуваат, придржувајќи се кон упатствата што ги добиваат од јавните здравствени установи и СЗО.

Луѓето треба да превземат едноставни мерки, како одржување на хигиена на раце и респираторна хигиена, мерки кои помагаат и за заштитат против грип, но и за други заразни заболувања. Особено важно е луѓето да добиваат информации од *сигурни извори*, за да не бидат под влијание на гласини кои би ги спречиле да превземат правилни мерки за нивна сопствена заштита. Затоа, побарајте информации на:

- Институт за јавно здравје
 - <http://www.iph.mk/>
- Светска здравствена организација
 - [Regional Office for Europe: news updates, travel advice and protective measures for Europe](#)
 - [Headquarters: latest global updates and advice](#)

Има две работи кои сигурно нема да влијаат во заштитата на сопственото здравје, а тие се предрасудите и дискриминацијата на луѓето врз основа на нивната боја на кожа, етничката припадност или културата. Важно е сите да сфатиме дека ова е време за солидарност и соработка со цел да го заштитиме здравјето на сите.



Совети за сите

Често мијте ги рацете со вода и сапун или со средство за дезинфекција за раце на база на алкохол!

- **Зошто?** Ако вашите раце содржат вируси, миењето со сапун или со средство за дезинфекција за раце на база на алкохол ќе ги уништи истите.
- **Што се подразбира под „често миење“?**

Миењето на рацете е важно после одредени постапки:

1. После дување на нос, кашлање или кивање.
2. Пред и по згрижување на заболено лице.
3. Пред, за време и по подготвување на храна.
4. Пред јадење.
5. Пред и по третирање на гребнатица или рана.
6. По користење на тоалет.
7. По промена на пелени или миење на дете по користење на тоалетот.
8. По допирање на животно, добиточна храна или животински отпад.
9. По допирање на храна за домашни миленичиња.
10. По допирање на отпадок (ѓубре).

- **Кој е најдобар/правилен начин на миење раце?** Миењето на рацете треба да трае околу 30 секунди.

Кога кивате или кашлате: покријте го носот и устата со раков во свиткан лакт или со суви шамивчиња. Фрлете ги шамивчињата во затворена корпа за отпадоци и измијте ги рацете како што е опишано погоре.

- **Зошто?** Со ова постапка ќе го спречите ширењето на микробите низ воздухот и на предметните површини во околината. Ако кивате или кашлате во дланките, може да доведете до заразување на луѓето со кои ќе бидете во контакт преку вашите раце или до загадување на предметите што ќе ги допрете.

Избегнувајте допирање на очите, носот и устата!

- **Зошто?** Ако вашите раце содржат вируси, на пример ако сте биле во контакт со заболено лице, можете да се заразите себе си преку допирање на вашите очи, нос или уста.

Одржувајте одредено растојание со луѓето: бидете 2 метри на растојание од заболени лица!

- **Зошто?** Кога некој кива или кашла, малите капки кои го содржат вирусот може преку струењето на воздухот да доведат до заразување на лицето кое е во непосредна близина со заболеното лице, затоа треба да се одржува одредено растојание.



Совети за патниците

Ако патувате за Кина, Италија и други земји со локална трансмисија

Бидете ажурирани со последните информации и грижете се за вашето здравје преку следење на горе-споменатите совети.

Избегнувајте јадење на сурови или недоволно зготвени животински продукти!

- **Зошто?** Заради можно заразување со недоволно зготвена загадена храна, важно е внимателно да се ракува со сурови животински продукти (месо, млеко или животински органи) како мерка за претпазливост.

Избегнувајте било каков контакт со животни на маркетите!

- **Зошто?** Изворот на епидемијата се претпоставува дека е од животинско потекло па луѓето може да се заразат преку контакт со животни. Исто така треба да се избегнува контакт со почвата која може да е загадена со животински течности и отпад од заразени животни или со површините на продавниците на пазарот и маркетите.

Побарајте медицинска помош најрано што е можно ако имате треска, кашлица или отежнато дишење, а исто така треба да го известете лекарот кој ќе Ве прегледува за Вашите неодамнешни патувања.

- **Зошто?** Ако имате треска, кашлица или отежнато дишење важно е да се побара здравствена нега веднаш, земајќи во предвид дека Вашите симптоми може да бидат знак дека имате COVID-19. По можност, јавете се пред да пристигнете во здравствената установа за здравствениот тим да има можност за преземање на мерки на претпазливост.

Ако се враќате од Кина, Италија и други земји со локална трансмисија

Бидете претпазливи при добивање на одредени симптоми слични со тие на COVID-19. Ако имате треска, кашлица или отежнато дишење во наредните 14 дена по Вашето враќање, веднаш побарајте здравствена нега и известете го лекарот кој ќе Ве прегледува за Вашите неодамнешни патувања. [ако развиете симптоми, или имате прашања за болеста и мерките што треба да се превземаат јавете се на телефоните обезбедени на флаерот]

Зошто? Појава на треска, кашлица и отежнато дишење може да се знак дека сте добиле COVID-19. Раното известување им овозможува на лекарите и другите здравствени работници да Ви пружат најдобра можна нега и совети.



Употреба на маска за лице

Кога да ставате маска за лице

Ако немате кашлица, треска или отежнато дишење, не мора да носите медицинска маска.

- **Зошто?** Не е докажано колкава е способноста на маската да Ве заштити против заболувањето, но ако носите маска додека сте здрави тоа може да влијае негативно при преземањето на мерките за претпазливост т.е. маската може да Ви дава погрешен впечаток на добра заштита и да заборавате дека треба да преземате и други мерки за заштита како што е миењето на рацете. Покрај тоа, можеби нема да има доволно маски за здравствени работници или за болни лица.

Ако имате кашлица, треска или отежнато дишење и ако Вие или некој близок роднина во скоро време патувал за Кина, Италија или друга земја каде има локална трансмисија на вирусот, се препорачува да носите маска според следните упатства.

Како да ја носите медицинската маска

Откако ќе утврдите дека Ви треба маска (видете погоре), важно е правилно да ја носите. Ако не носите маска правилно, може да имате уште поголем ризик од инфекција.

Запомнете: маската сама по себе нема да обезбеди целосна заштита за Вас или за луѓето околу Вас, така што сепак ќе мора да ги следите сите „едноставни совети“ за хигиена на рацете и респираторната хигиена.

Ставење на маската

- Поставете ја маската внимателно за да ги покриете устата и носот.
- Прицврстете ја маската за да го намалите просторот помеѓу лицето и маската .
- Додека ја носите, не допирајте ја маската – особено не од предната страна.
- Ако случајно ја допрете маската, измијте ги рацете.

Отстранување на маската

- Одврзете ја маската од позади без да го допрете предниот дел.
- Прво одврзете ја долната врвка.
- Ставете ја маската за еднократна употреба во пластична кеса, затворете ја и фрлете ја во корпа за отпадоци веднаш откако ќе ја отстраните.
- Измијте ги рацете по отстранувањето на маската или во случај да допрете веќе искористена маска.
- Кога Вашата маска ќе се навлажни, заменете ја со нова, чиста и сува.
- Маската за еднократна употреба не треба да се користи повеќе пати.