



GENERACIJA

UDRUŽENJE ZA PROMOCIJU
I UNAPRJEĐENJE ZDRAVLJA



COVID19

SAČUVAJMO ZDRAVLJE, SAČUVAJMO JEDNI DRUGE

Možete smanjiti rizik od širenja koronavirusa koji uzrokuje **COVID-19** infekciju poduzimanjem istih koraka koje biste preduzeli u slučaju prehlade ili gripe.



UČINIMO SVE ŠTO JE POTREBNO

1



Često prati ruke vodom i sapunom (najmanje 20 sekundi)

2



Nosite masku kako biste zaštili sebe i druge

3



Prilikom kašljanja ili kihanja pokriti usta i nos unutarnjom stranom lakta ili jednokratnom maramicom

4



Javite se ili posjetite svog doktora ako se ne osjećate dobro

COVID19

SAČUVAJMO ZDRAVLJE, SAČUVAJMO JEDNI DRUGE

Obavezno nosite zaštitnu masku u zatvorenim javnim prostorima uz poštivanje distance od minimalno 2 metra, kao i u otvorenom javnom prostoru, ukoliko na otvorenom prostoru nije moguće održavati fizičku distancu od 2 metra između osoba.

Često i temeljito prati ruke sapunom i vodom (najmanje 20 sekundi) ili sredstvima za čišćenje ruku na bazi alkohola. **ZAŠTO?** Pranje ruku sapunom i vodom ili sredstvima za čišćenje ruku na bazi alkohola ubija viruse koji mogu biti na vašim rukama.

Potrebno je držati distancu od najmanje dva metra između vas i drugih ljudi, posebno onih koji kašlju i kišu. **ZAŠTO?** Kada neko kašlje ili kiše on izbacuje male kapljice koje mogu sadržavati virus. Ako ste preblizu možete udahnuti te kapljice uključujući COVID-19 virus ako je osoba koja kašlje zaražena.

Izbjegavati dodirivati oči, nos i usta rukama. **ZAŠTO?** Dohvaćamo brojne površine i rukama možemo pokupiti i viruse. Kontaminiranim rukama virus možemo prenijeti do očiju, nosa i usta odakle virus može ući u organizam i izazvati oboljenje.

Prilikom kašljanja ili kihanja trebate pokriti usta i nos unutarnjom stranom lakta ili jednokratnom maramicom – nakon korištenja odmah baciti maramicu u zatvorenu kantu za otpatke i oprati ruke. **ZAŠTO?** Respiratorne kapljice šire virus. Pridržavajući se navedenog štitite ljude oko sebe od virusa koji izazivaju prehladu, gripu i COVID-19.

Pratite informacije gdje se COVID-19 širi (gradovi i područja gdje se COVID-19 brzo širi) Ako je moguće, izbjegavajte putovanja na ta mjesta, pogotovo ako ste starije dobi ili imate dijabetes, srčane ili plućne bolesti. **ZAŠTO?** Imate veće šanse da dobijete COVID-19 boravkom u tim područjima.

Pratite preporuke koje izdaju nadležne zdravstvene institucije i ustanove na području Federacije BiH.



Projekat finansira Evropska unija



Regionalni program lokalne demokratije na Zapadnom Balkanu -

ReLOaD finansira Evropska unija, a sprovodi Razvojni program Ujedinjenih nacija (UNDP)