

# Основни поступци поступања сваког од нас у борби против COVID-19

Аутор текста Administrator  
петак, 27 март 2020 13:23

**POSTUPCI PRILIKOM  
ULASKA U KUĆU / STAN**  
PREPORUKE LEKARSKE KOMORE SRBIJE  
PROTIV COVID-19



- 

Kada se vratite kući ne dirajte ništa.
- 

Skinite obuću.
- 

Dezinfikujte šape vaših kućnih ljubimaca.
- 

Koristite vruću vodu, 60° C

Svucite gornje slojeve odeće i smestite ih u plastičnu kesu.
- 

Odožite torbicu, novčanik, ključeve i slično u kutiju na ulazu u stan.
- 

Ruke, zglobove, lice, vrat i sl.

Tuširajte se, a ako ne možete operite dobro ruke i lice vodom i sapunom.
- 

Dezinfikujte mobilni telefon i naočare alkoholom.
- 

Nemojte zaboraviti da nosite gumene rukavice

Pripremite rastvor izbeljivača (Varkine), 20ml na 1 liter vode.

Očistite površine onoga što ste doneli spolja s izbeljivačem pre nego što ih odložite.
- 

Pažljivo skinite rukavice i operite ruke.
- 

Imajte na umu da potpuna dezinfekcija nije moguća, ali radimo sve da smanjimo rizik.

**POSTUPCI AKO ŽIVITE SA  
OSOBOM U RIZIKU OD ZARAZE**  
PREPORUKE LEKARSKE KOMORE SRBIJE  
PROTIV COVID-19



- 

Spavajte u odvojenim krevetima.
- 

Pripremite rastvor izbeljivača (Varkine), 20ml na 1 liter vode.

Koristite različita kupatila (ako je moguće) i dezinfikujte ih sa rastvorom izbeljivača.
- 

Ne koristite iste peškire, pribor za jelo, čaše i sl.
- 

Prekiđaće, stolove, stolice i sl.

Čistite i dezinfikujte svakodnevno površine s kojima ste često u kontaktu.
- 

Perite odeću, posteljinu i peškire što češće.
- 

Održavajte udaljenost, spavajte u odvojenim prostorijama.
- 

Prostorije provetrajte često.
- 

Nazovite izabranog lekara ili epidemiologa ako imate temperaturu preko 38° C i teškoće sa disanjem.
- 

Ne prekidajte samoizolaciju pune dve nedelje. Nakon svakog prekida trebalo bi ponovo početi brojati dve nedelje.

# Основни поступци поступања сваког од нас у борби против COVID-19

Аутор текста Administrator  
петак, 27 март 2020 13:23

**POSTUPCI PRILIKOM IZLASKA IZ KUĆE**  
PREPORUKE LEKARSKE KOMORE SRBIJE  
PROTIV COVID-19

-  Kad izlazite napolje obucite jaknu ili nešto sa dugim rukavima.
-  Skupite kosu, ne nosite minduše, narukvice i prstenje. Ne dodirujte se po licu.
-  Masku navucite neposredno pre izlaska iz stana.
-  Izbegavajte koristiti sredstva javnog transporta.
-  Ako izlazite sa domaćom životinjom, izbegnite da se trlja o javne površine.
-  Ponesite jednokratne maramice i koristite za doticanje javnih površina i ručki.
-  Zgužvajte maramicu i bacite je u zatvorenu kantu za smeće.
-  Ako kašljete ili kijate, učinite to na laktu, a ne na rukama ili u vazduhu.
-  Ako plaćate novčanicama, dezinfikujte ruke.
-  Operite ruke nakon što dodirnete bilo koji predmet i površinu ili nosite dezinfekcijsko sredstvo.
-  Ne dirajte lice pre nego što ste temeljito oprali ruke.
-  Održavajte udaljenost od drugih osoba.