

# КАКО ДА СЕ ЗАШТИТИТЕ 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 убрусом 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 марамицу, а затим ту марамицу 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...)