

ПРЕУЗМИ ОДГОВОРНОСТ ЗА СВОЈЕ ЗДРАВЉЕ И ЗДРАВЉЕ ОНИХ КОЈЕ ВОЛИШ

Са ових 10 ЈЕДНОСТАВНИХ КОРАКА максимално смањујеш ризик да "закачиш" корона вирус у школи:

- 1. Корак** - Избегавај руковање, грљење и љубљење са другарицама и другарима!
- 2. Корак** - Пери руке сапуном и/или их дезинфикуј дезинфекционим средством након контакта са другим људима (уколико си се ипак руковала/руковао), након додиривања предмета у јавном простору (кваци, руковати у превозу, школски намештај и слично) пре узимања хране и пића, након доласка у школу и након повратка кући!
- 3. Корак** – Не додируј уста, нос или коњуктиве очију уколико ти пре тога руке нису опране или дезинфиковане!
- 4. Корак** – Кијај и кашљи у марамицу (или прегиб лакта), након тога марамицу баци на прописано место а затим обавезно опери и/или дезинфикуј руке!
- 5. Корак** - У школу улази искључиво са маском која добро покрива нос, уста и браду!
- 6. Корак** – Где год се крећеш кроз школску зграду носи маску (то важи за учионице, ходнике, свлачионице, тоалете и све остале просторије)!
- 7. Корак** – Маску носи кад год разговараш са неким у простору школе, односно током одговарања на часу, током комуникације са наставницима, особљем школе и другим ученицима. Маску можеш да скинеш са лица једино приликом седења у клупи током часа, док пратиш наставу а не одговараш или не разговараш са другим особама! Маску је потребно да носиш и у школском дворишту уколико не можеш да будеш на растојању од других особа мањем од 1 метра!
- 8. Корак** – У односу на друге ученике, наставнике и особље школе одржавај физичку дистанцу од најмање 1 м кад год је то могуће, изузев школске клупе!
- 9. Корак** – Уколико током боравка у школи приметиш било какву промену свог редовног здравственог стања најчешће у виду главобоље, бола у грлу, кијавице, дрхтавице, одмах обавести о томе наставнике!
- 10. Корак** – Уколико код куће приметиш било какву промену свог здравственог стања најчешће у виду главобоље, бола у грлу, кијавице, дрхтавице, не иди у школу већ се јави у Ковид амбуланту дома здравља. Док не добијеш резултате теста на КОВИД 19 остани код куће. Уколико резултат теста буде позитиван потребно је да узимаш прописану терапију и останеш у кућној самоизолацији наредних 14 дана.





Још 5 КОРИСНИХ ПРЕПОРУКА:

1. ЗАШТИТНА МАСКА – Мора да буде сува и чиста у противном је замени новом и чистом. Труди се да маску држиш тамо где ће остати чиста и неоштећена.

2. ИНФОРМАЦИЈЕ О КОВИДУ 19 – Труди се да избегаваш непроверене, обмањујуће, сензационалистичке информације о КОВИД 19.

3. АСЕРТИВНО ПОНАШАЊЕ – Уколико нека особа из твог окружења у школи не поштује мере заштите и тиме доводи у здравствени ризик себе и друге, **ИМАШ ПРАВО** да је подсетиш на обавезу придржавања прописаних мера, да јој пружиш информације о важности тих превентивних мера уколико их не познаје као и да тражиш поштовање тих мера.

4. ВЕЛИКИ ОДМОР И ПАУЗЕ – настоји да све велике одморе и паузе проведеш напољу, у школском дворишту.

5. ХРАНА И УЖИНА – Најбезбедније је да храну (нпр. сендвич, пециво, воће...) понесеш од куће и тиме избегнеш гужве и редове приликом куповине ужине где постоје шансе за заражавање.

**БУДИ ЛИДЕР
ОДГОВОРНОГ ПОНАШАЊА
У СВОЈОЈ СРЕДИНИ!**



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ