



Шта су корона вируси и **КОВИД -19**?

Ова књижица ће ти рећи шта можеш да урадиш како би имао мање могућности да добијеш **КОВИД-19**



**URGENT
ACTION
FUND**
FOR WOMEN'S
HUMAN RIGHTS

Први део је превод текста организације особа са интелектуалним инвалидитетом са Новог Зеланда People First. Захваљујемо им се на помоћи и одобрењу да преведемо и користимо текст.

Објављивање ове публикације омогућио је Urgent Action Found



Корона вируси су велика група вируса од којих се људи и животиње могу разболети.



Вирус је нешто од чега се људи могу разболети.

1 тип корона вируса од кога се људи могу разболети зове се **КОВИД-19**.



КОВИД-19 се може пренети са човека на човека.

Људи са **КОВИД-19** могу:



- Да кашљу
- Да имају грозницу – тада им је јако вруће
- Тешко им је да дишу



Важно је знати да се ово може десити и људима који су прехлађени или имају грип.



Неки људи са **КОВИД-19** не морају да се разболе.



Али они ипак могу пренети вирус другим људима.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Може проћи до 14 дана од тренутка када сте били поред неког ко има КОВИД-19 до дана када се разболите.



Када неко има **КОВИД-19** они могу да шире капљице на ствари и људе око њих када:



- Кашљу
- Кијају
- Причају



- Додирјују друге људе када се рукују



- Додирјују површине или објекте које и други људи додирјују



Капљице су мали комади течности који излазе из човековог носа или уста.

Капљице могу имати **КОВИД-19** вирус у себи.

Површине и објекти су ствари попут:



- Столова

- Столица у кухињи



- Умиваоника у купатилу



- Квака на вратима

Шта можеш да урадиш да заштитиш себе и друге од КОВИД-19



Постоје неке важне ствари које свако може да уради да заустави ширење **КОВИД-19**.

Требало би:



- Да се држиш далеко од оних који су болесни од прехладе или грипа



- Останеш код куће ако ти није добро



- Покриваш уста и нос марамицом када кашљеш или кијаш



- Бациш све марамице које си користио

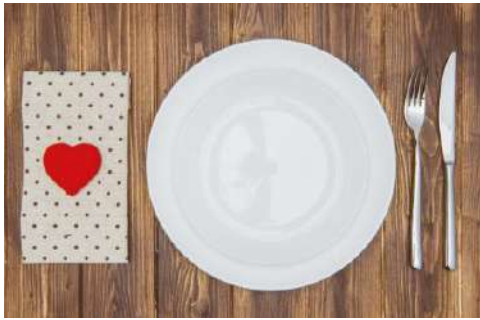


- Кашљеш и кијаш у лакат ако немаш марамицу



Увек пери своје руке водом и сапуном најмање 20 секунди:

- после кашљања и кијања



- После брисуња носа
- Пре јела или додиривања хране



- После коришћења тоалета
- Пошто помогнете деци да обришу њихове носеве

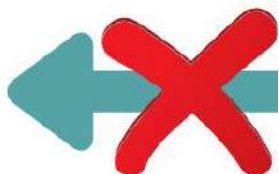


- После бриге за болесне људе



Уколико нема воде или сапуна можете користити средство за дезинфекцију.

Још једна важна ствар коју можете учинити је да покушате да не дирате своје:



- Очи
- Нос
- Уста



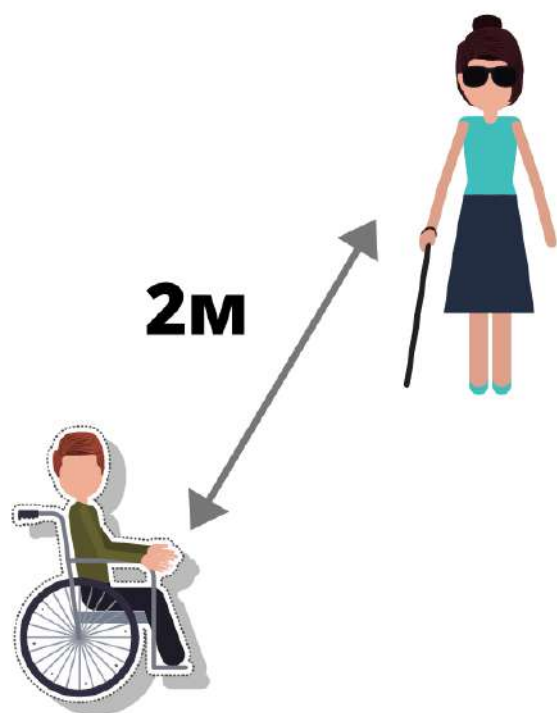
Добра је идеја чистити површине и објекте које много користите.



У чему је разлика?
Физичко дистанцирање
Изолација и
Карантин



Шта је физичка дистанца?



Физичко дистанцирање би требало сви да практикују у периодима епидемија или пандемије, било да су изложени вирусу или не.

То укључује избегавање руковања, гужви, стајања на удаљености од најмање 2 метра од других људи и најважније - останка код куће ако се осећате болесно.

Шта је изолација?



Пандемија Ковид-19 је директан разлог за изолацију. Изолација је за оне који су већ болесни и служи да држи заражене даље од здравих људи, како би се зауставило даље ширење вируса.

Шта је карантин?

Карантин представља раздвајање појединаца или заједница ради издвајања или ограничавања кретања људи који су били изложени неком извору заразе, да би се утврдило да ли су оболели.





ЗАШТИТИ СЕБЕ

И ДРУГЕ



#останикодкуће