

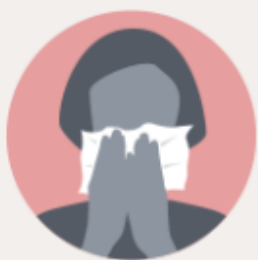
## Smanjite rizik od infekcije korona virusom



Perite ruke sapunom, vodom i vlažnim maramicama na bazi alkohola



Pokrijte usta maramicom ili laktom ukoliko kašljete ili kijate



Izbegavajte kontakt sa bilo kim ko ima simptome prehlade ili gripa

Поштовани родитељи и ученици,

Како је сезона вируса у пуном јеку, при чему се ширење коронавируса прати у свим медијима, **Спортска гимназија** је припремила сет мера и упутстава за све ученике и запослене са циљем да сви заједно останемо здрави.

Опште мере које сваки појединац треба да спроводи како би минимизирао ризик од добијања корона вируса су следеће:

- Перите руке често, употребљавајући папирне марамице да затворите славину. У тоалетима се налази средство за дезинфекцију руку, молимо вас да га користите.
- Избегавајте додиривање носа, очију и уста; уколико на вашим рикама постоји вирус, то може бити начин да доспе у организам.
- Држите се на дистанци од особа које кашљу или кијају.
- Немојте кијати или кашљати у шаке, већ користите марамице или, уколико их немате при себи, кините или кашљите у прегиб лакта, у тканину ваше одеће.

Ово спречава да вирус, уколико га имате, са ваших руку пређе на предмете које сви додирују (квале на вратима, гелендере и слично).

- Када једете ван куће, уколико је могуће, користите прибор за једнократну употребу. Исто важи за конзумирање течности.
- Бирајте храну богату витаминима С, D и цинком. Храните се што разноврсније.
- Унесите доста течности (воде или чаја) и одмарајте се довољно – то подиже ниво одбрамбене спремности тела.
- Ако се не осећате добро, останите код куће како не бисте ширили болест и потражите савет од лекара.
- Уколико сте се вратили са такмичења, путовања из иностранства, молимо вас да се јавите Институту за јавно здравље Србије или Градском заводу за јавно здравље и тражите даља упутства.

<http://www.batut.org.rs/download/aktuelno/coronaZdravstvenoUpozorenjeSrpski.pdf>

# **SOS број**

# **064 8945 235**

**који је отворило Министарство здравља**

за информације о корона вирусу

**Институт за јавно здравље Србије "Др Милан  
Јовановић–Батут"**

**011 2684 566**

**Дежурни телефони Градског завода за јавно  
здравље Београд**

**Од 8-17 часова 011/2078-673**

**Од 17-22 часа 064/8503057**

## Korona virus: Šta treba da radite



Perite ruke



Koristite maramicu  
kada kašljete



Izbegavajte da  
dodirujete lice