

У складу са "Правилником о превентивним мерама за безбедан и здрав рад за спречавање појаве и ширења епидемије заразне болести" ("Сл. гласник РС", бр. 94/2020), Скупштина удружења "ХММ..." на 58. седници одржаној дана 22. јула 2020. године, донела је:

ПЛАН ПРИМЕНЕ МЕРА за спречавање појаве и ширења епидемије заразне болести

УВОД И ОПШТЕ ОДРЕДБЕ

Члан 1.

Поводом епидемије изазване вирусом SARS-CoV-2, који може изазвати заразну болест Covid - 19, министар за рад, запошљавање, борачка и социјална питања Владе Републике Србије донео је посебан "Правилник о превентивним мерама за безбедан и здрав рад за спречавање појаве и ширења епидемије заразне болести" ("Сл. гласник РС", бр. 94/2020), којим се прописују превентивне мере које је послодавац дужан да примени ради спречавања и ширења заразне болести и отклањања ризика за безбедан и здрав рад запослених, као и лица која се затекну у радној околини, када надлежни орган прогласи епидемију заразне болести.

Члан 2.

Председница/к Скупштине "ХММ..." се, као одговорно лице, обавезује да континуирано прати епидемиолошку ситуацију у току епидемије заразне болести Covid - 19 и да План примене мера редовно усаглашава са одлукама надлежних органа Републике Србије, као и надлежних органа у Новом Саду као седишту удружења (Градски штаб за ванредне ситуације Града Новог Сада), али и свим јединицама локалне самоуправе у којима удружење буде реализовало активности.

Председница/к Скупштине "ХММ..." ће, као одговорно лице, делегирати задужења за спровођење мера члановима/ицама и ангажованим лицима, како је наведено у овом Плану примене мера.

Члан 3.

План примене мера садржи:

- а) превентивне мере и активности за спречавање појаве епидемије заразне болести и задужења за спровођење и контролу спровођења превентивних мера и активности;
- б) мере и активности за поступање у случају појаве епидемије заразне болести.

ОБИМ ПРИМЕНЕ

Просторије за рад

Члан 4.

Удружење "ХММ..." има седиште у Новом Саду, Дунавска 11, први спрат, где по основу уговора о коришћењу простора без надокнаде, за обављање административно-техничких послова користи простор од 5 метара квадратних.

Највећи део редовних активности удружења обавља се радом од куће, у просторијама удружења-партнера, просторима који су уступљени у складу са потребама конкретних активности, као и на отвореном простору.

Овај План примене мера усклађен је са начином обављања делатности наведеним у ставовима 1. и 2. овог члана.

Запослени/е, волонтери/ке, корисници/е програма

Члан 6.

Основна делатности удружење "ХММ..." је 9499 - Делатност осталих организација на бази учлањења.

Удружење нема стално запослених лица.

Делатност обављају чланови и чланице на волонтерској основи, а у зависности од актуелних програма и пројеката и особе ангажоване по основу ауторских уговора, уговора о делу и уговора о волонтирању.

Кориснике/це програма које удружење спроводи највећим делом чине младе особе, па ће поједине одредбе Плана примене мера бити са посебним освртом на ову популацију.

ПРЕВЕНТИВНЕ МЕРЕ И АКТИВНОСТИ ЗА СПРЕЧАВАЊЕ ПОЈАВЕ ЕПИДЕМИЈЕ ЗАРАЗНЕ БОЛЕСТИ И ЗАДУЖЕЊА ЗА СПРОВОЂЕЊЕ И КОНТРОЛУ СПРОВОЂЕЊА ПРЕВЕНТИВНИХ МЕРА И АКТИВНОСТИ

Члан 7.

Приликом обављања делатности удружења и реализације програма и активности, у простору који се користи, како је наведено у члану 4. овог Плана, обавезна је примена следећих превентивних мера:

Превентивна мера	Активност	Задужење за спровођење мера и активности	Задужење за контролу спровођења мера и активности
Информисање			
Информисање чланова и чланица и ангажованих лица	Путем електронске поште свим члановима/ицама и ангажованим лицима биће достављен примерак Плана примене мера, са пропратним визуелним материјалима ¹ који садрже информацију о симптомима заразне болести, као и инструкције и упутства за спречавање појаве епидемије и заразне болести	Председница/к удружења	Председница/к удружења
Информисање у седишту удружења	Штампани примерак Плана примене мера са пропратним визуелним материјалом, доступан на видном месту у периоду обављања активности.	Заменица/к Председнице/ка удружења	Председница/к удружења
Информисање у простору удружења-партнера где се реализују активности и програми удружења	Штампани примерак Плана примене мера са пропратним визуелним материјалом, доступан на видном месту у периоду обављања активности. Сва ангажована лица и корисници/е биће додатно усмено упознати са превентивним мерама пре почетка програма.	Ангажовано лице из удружења одговорно за реализацију конкретне активности	Председница/к удружења

¹ Прилог 1

Информисање у уступљеном простору или на отвореном где се реализују активности и програми удружења	Штампани примерак Плана примене мера са пропратним визуелним материјалом биће доступна код одговорне особе испред удружења у периоду обављања активности. Сва ангажована лица и корисници/е биће усмено упознати са превентивним мерама пре почетка програма.	Ангажовано лице из удружења одговорно за реализацију конкретне активности	Председница/к удружења
Ношење заштитне маске			
Ношење заштитне маске у седишту удружења	Ношење заштитне маске (тако да маска прекрива уста, нос и браду) обавезно је уколико у седишту удружења у исто време делатност удружења обављају две или више особа	Заменица/к Председнице/к удружења	Председница/к удружења
Ношење заштитне маске у простору удружења-партнера где се реализују активности и програми удружења	Ношење заштитне маске (тако да маска прекрива уста, нос и браду) обавезно је за сва лица (чланове/ице, ангажована лица и кориснике/це активности и програма удружења).	Ангажовано лице из удружења одговорно за реализацију конкретне активности	Председница/к удружења
Ношење заштитне маске у уступљеном простору или на отвореном где се реализују активности и програми удружења	Ношење заштитне маске (тако да маска прекрива уста, нос и браду) обавезно је за сва лица (чланове/ице, ангажована лица и кориснике/це активности и програма удружења) када се активности и програми реализују у затвореном простору. Када се активности и програми реализују на отвореном простору, уколико је обезбеђено прописано међусобно растојање, ношење маске није обавезно.	Ангажовано лице из удружења одговорно за реализацију конкретне активности	Председница/к удружења
Ограничење број присутних лица у просторијама и међусобно растојање			
Ограничење броја присутних лица у просторији и међусобно растојање у седишту удружења	Уколико у седишту делатност удружења обавља више лица, водити рачуна о прописаном ограничењу броја особа у затвореном простору и званично препорученом међусобном растојању.	Заменица/к Председнице/ка удружења	Председница/к удружења
Ограничење броја присутних лица у просторијама и међусобно растојање у простору удружења-партнера где се реализују активности и програми удружења	Уколико у простору удружења-партнера у реализацији активности и програма удружења учествује више лица, водити рачуна о прописаном ограничењу броја особа у затвореном простору и званично препорученом међусобном растојању.	Ангажовано лице из удружења одговорно за реализацију конкретне активности	Председница/к удружења

Ограничење броја присутних лица у просторијама и међусобно растојање у уступљеном простору или на отвореном где се реализују активности и програми удружења	Уколико у уступљеном простору у реализацији активности и програма удружења учествује више лица, водити рачуна о прописаном ограничењу броја особа у затвореном простору и званично препорученом међусобном растојању. Када се активности и програми удружења реализују на отвореном простору, ову превентивну меру усагласити са важећим званичним препорукама и прописима.	Ангажовано лице из удружења одговорно за реализацију конкретне активности	Председница/к удружења
Смањење непосредних контаката и избегавање руковања			
Смањење непосредних контаката и избегавање руковања	Када је то могуће, послове из делокруга делатности удружења обављати путем телефона, мејла или платформи за онлајн комуникацију. Избежавати руковање приликом сусрета.	Сви чланови/ице и ангажована лица	Председница/к удружења
Одржавање хигијене руку			
Одржавање хигијене руку	Приликом обављања послова из делокруга делатности удружења, као и реализације активности и програма, свим укљученим лицима обезбедити довољне количине дезинфекционих средстава на бази алкохола за прање руку. Где је омогућен приступ текућој води, обезбедити довољне количине сапуна и убруса.	Ангажовано лице из удружења одговорно за реализацију конкретне активности	Председница/к удружења
Одржавање хигијене простора			
Одржавање хигијене простора у седишту удружења	Спроводити појачану хигијену и дезинфекцију радне просторије и опреме за рад, у складу са званично прописаним препорукама. Редовно уклањати отпад и смеће тако да се посуде за одлагање могу испразнити без контакта са садржајем. У току рада редовно проветравати просторију.	Заменица/к Председнице/ка удружења	Председница/к удружења
Одржавање хигијене простора у простору удружења-партнера где се реализују активности и програми	Спровести дезинфекцију радне просторије и опреме за рад, у складу са званично прописаним препорукама, пре и након реализације активности и	Ангажовано лице из удружења одговорно за реализацију конкретне	Председница/к удружења

удружења	програма удружења. Редовно евидентирати и обавестити удружење-партнера чији простор се користи о извешеној дезинфекцији простора и опреме за рад. Након спроведене активности, уклонити отпад и смеће тако да се посуде за одлагање могу испразнити без контакта са садржајем. У току рада редовно проветравати просторију.	активности	
Одржавање хигијене простора у уступљеном простору где се реализују активности и програми удружења	Проверити да ли власник уступљеног простора има прописана правила за редовно спровођење дезинфекције радне просторије и опреме за рад, у складу са званично прописаним препорукама. Уколико је потребно, пре и након реализације активности и програма удружења, извршити дезинфекцију простора и опреме за рад и о томе обавестити власника уступљеног простора. Након спроведене активности уклањати отпад и смеће тако да се посуде за одлагање могу испразнити без контакта са садржајем. У току рада редовно проветравати просторију.	Ангажовано лице из удружења одговорно за реализацију конкретне активности	Председница/к удружења
Одржавање хигијене отвореног простора где се реализују активности и програми удружења	Приликом реализације активности и програма удружења обезбедити пластичне кесе за прикупљање и одлагање отпада и смећа које настане током рада и након завршетка одложити их у предвиђена спремишта - контејнере.	Ангажовано лице из удружења одговорно за реализацију конкретне активности	Председница/к удружења

Члан 8.

Председница/к Скупштине удружења "ХММ...", као одговорно лице, писмено ће овластити лице задужено за спровођење појединачних мера и активности, како је наведено у овом Плану.²

МЕРЕ И АКТИВНОСТИ ЗА ПОСТУПАЊЕ У СЛУЧАЈУ ПОЈАВЕ ЕПИДЕМИЈЕ ЗАРАЗНЕ БОЛЕСТИ

Мере у односу на физичка лица

Члан 9.

Сви чланови/це, ангажована лица и корисници/е активности и програма удружења, овим Планом и усменим путем од стране задуженог лица за спровођење појединачних мера и активности, биће

² Прилог 2

обавештени коме да пријаве појаву симптома заразне болести Covid-19, као и уколико им је констатовано постојање заразе.

Председница/к Скупштине "ХММ...", као одговорно лице, заједно са задуженим лицем за спровођење појединачних мера и активности, особи која је приметила појаву симптома заразне болести Covid-19, уколико је потребно пружиће помоћ у проналажењу актуелних информација и процедура за одлазак у надлежну здравствену установу.

Председница/к Скупштине "ХММ...", као одговорно лице, заједно са задуженим лицем за спровођење појединачних мера и активности и особом код које је констатовано постојање заразе, уколико то предвиђају важеће званична процедуре, а уз поштовање и у складу са Законом о заштити података о личности, израдиће листу лица за које постоји ризик да је могло доћи до преноса заразе путем физичке интеракције или дужег боравка у истом простору.

Члан 10.

Председница/к Скупштине "ХММ...", као одговорно лице, путем редовних канала комуникације обавестиће све чланове/ице, ангажована лица и кориснике/це програма и активности који су боравили у истој просторији, да је код једне (или више особа) констатовано постојање заразе.

Мере у односу на простор

Члан 11.

Уколико се утврди да је особа код које је констатовано постојање заразе боравила у седишту удружења, просторијама удружења-партнера или уступљеном простору где се реализују активности и програми удружења, председник/ца Скупштине "ХММ...", као одговорно лице, организоваће хемијску дезинфекцију просторија, дезинфекцију радних површина и предмета које је особа користила, као и заједничких просторија и предмета попут кухиње и купатила.

ОБАВЕЗЕ ЧЛАНОВА/ИЦА, АНГАЖОВАНИХ ЛИЦА, ВОЛОНТЕРА/КИ И КОРИСНИКА/ЦА ПРОГРАМА И АКТИВНОСТИ УДРУЖЕЊА

Члан 12.

Сви чланови/це, ангажована лица, волонтери/ке и корисници/е програма и активности дружни су да се упознају са Планом примене мера и да га се придржавају.

ПРЕЛАЗНЕ И ЗАВРШНЕ ОДРЕДБЕ

Члан 13.

Овај План примене мера ступа на снагу седам дана од дана усвајања Скупштине "ХММ...".

ПРИЛОГ 1

Пропратни визуелни материјал

- 1.1. Информација о симптомима заразне болести Covid - 19
(извор: Институт за јавно здравље Србије "Др Милан Јовановић Батут" - <http://www.batut.org.rs/download/aktuelno/%20Simptomi%20novog%20korona%20virusa.pdf>, преузето дана 08.08.2020.)
- 1.2. Препоруке за правилно коришћење маске
(извор: Институт за јавно здравље Србије "Др Милан Јовановић Батут" - <http://www.batut.org.rs/download/aktuelno/zastitne%20maske.pdf>, преузето дана 08.08.2020.)
- 1.3. Препоруке за дезинфекцију простора
(извор: Институт за јавно здравље Србије "Др Милан Јовановић Батут" - <http://www.batut.org.rs/download/aktuelno/Ciscenje%20prostora.pdf>, преузето дана 08.08.2020.)
- 1.4. Препоруке за боравак у затвореним просторима
(извор: Институт за јавно здравље Србије "Др Милан Јовановић Батут" - <http://www.batut.org.rs/download/aktuelno/Zatvoreni%20prostori.pdf>, преузето дана 08.08.2020.)
- 1.5. Препоруке за понашање у парковима
(извор: Институт за јавно здравље Србије "Др Милан Јовановић Батут" - <http://www.batut.org.rs/download/aktuelno/Parkoviilgralista.pdf>, преузето дана 08.08.2020.)
- 1.6. Препоруке за коришћење јавног превоза
(извор: Институт за јавно здравље Србије "Др Милан Јовановић Батут" - <http://www.batut.org.rs/download/aktuelno/Javni%20prevoz2.pdf>, преузето дана 08.08.2020.)
- 1.7. Препоруке за библиотеке, музеје и галерије
(извор: Институт за јавно здравље Србије "Др Милан Јовановић Батут" - <http://www.batut.org.rs/download/aktuelno/Biblioteke%20muzeji%20galerije.pdf>, преузето дана 08.08.2020.)
- 1.8. Кључне препоруке за адолесценте и младе
(извор: Уницеф Србија - https://www.unicef.org/serbia/sites/unicef.org.serbia/files/2020-05/Kljucne%20poruke%20za%20adolescente%20i%20mlade_SR_web.pdf, преузето дана 08.08.2020.)

ПРИЛОГ 2

Пример овлашћења

**ОВЛАШЋЕЊЕ
ЗА ПРЕУЗИМАЊЕ ЗАДУЖЕЊА ЗА СПРОВОЂЕЊЕ МЕРА И АКТИВНОСТИ
ДЕФИНИСАНИХ ПЛАНОМ ПРИМЕНЕ МЕРА ЗА СПРЕЧАВАЊЕ ПОЈАВЕ И ШИРЕЊА
ЕПИДЕМИЈЕ ЗАРАЗНЕ БОЛЕСТИ**

Ја, _____, као председница/к Скупштине "ХММ...", овлашћујем
_____ да у оквиру пројекта
_____, односно активности

спроводи мере и активности дефинисане Планом примене мера за спречавање појаве и ширења
епидемије заразне болести.

Трајање овлашћења: од _____ у _____ часова,
до _____ у _____ часова.

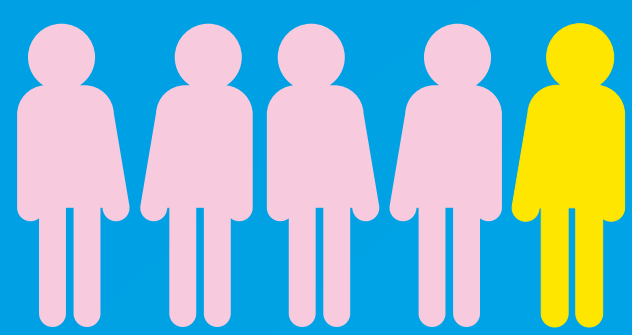
У Новом Саду, _____

Потпис председнице/ка Скупштине удружења

Потпис лица које је преузело задужење

СИМПТОМИ НОВОГ КОРОНАВИРУСА

Будимо одговорни према себи и другима



4 од 5

инфицираних новим коронавирусом
немају или имају благе симптоме
сличне грипу

ГЛАВНИ СИМПТОМИ



Повишена телесна температура



Суви кашаљ



Отежано дисање
и губитак даха

ПРАТЕЋИ СИМПТОМИ



Умор

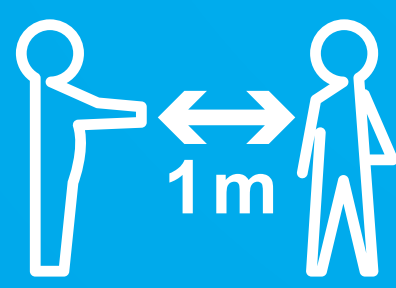
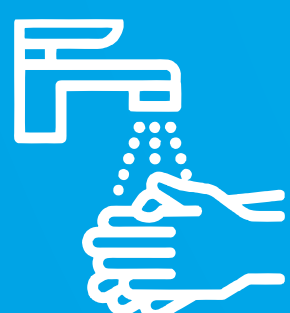


Болови
у мишићима

У **тежим облицима инфекције новим коронавирусом** јавља се тешка упала плућа, синдром акутног отежаног дисања, сепса и септички шок који могу узроковати смрт пацијента.

Особе старије од 60 година и које болују од хроничних болести (као што су повишен крвни притисак, шећерна болест, болести срца и респираторних органа, малигне болести) подложније су тежим облицима инфекције новим коронавирусом.

Придржавајате се **општих мера заштите**



Често прање руку сапуном и водом, избегавање блиског контакта са особама које имају температуру или кашљу, руковања и љубљења, држање раздаљине према саговорнику, кашљање у надлактицу или марамицу

Уколико имате неки од
симптома коронавируса

одмах ставите **маску** преко уста и носа,
смањите контакте са другим људима
и укућанима,

обратите се свом изабраном лекару
у надлежном дому здравља (опште медицине
или педијатру) **телефоном** ради добијања
даљих упутстава.



ОСТАНИТЕ КОД КУЋЕ – ТИМЕ ЋЕТЕ ЗНАЧАЈНО СПРЕЧИТИ ШИРЕЊЕ ИНФЕКЦИЈЕ И ЗАШТИТИТИ СЕБЕ И ДРУГЕ.

За више информација посетите www.covid19.rs



Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут”



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR Europe

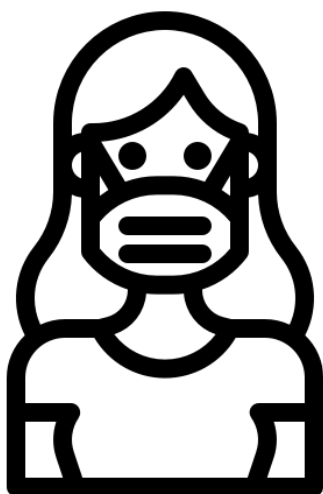
unicef

za svako dete

УПУТСТВО ЗА КОРИШЋЕЊЕ ЗАШТИТНИХ ПАМУЧНИХ МАСКИ ЗА ЛИЦЕ, МЕДИЦИНСКИХ И ФИЛТРИРАЈУЋИХ МАСКИ



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут“



• Потребно је да се маска правилно користи како би имала заштитну улогу.

Употреба маске не искључује потребу одржавања физичке дистанце од најмање 1,5 метар, односно тако да буде једно лице на 4 m² и потребу одржавања опште хигијене.

Памучне маске за лице се креирају и шију од памучних материјала гушћег ткања који су доступни на тржишту. Шију се од двослојних или вишеслојних материјала и носе се при свакодневним животним активностима. Маска има заштитну улогу ако се:

- користити за личну употребу и не дели са другом особом,
- пре и након стављања маске оперу руке сапуном и водом у трајању од најмање 20 секунди или дезинфикују средством на бази 70% алкохола,
- користи тако да маска прекрива уста, нос и браду и чврсто пријања уз лице,
- не додирује спољашњу површину маске која је потенцијално контаминирана вирусима и маска не спушта испод браде приликом говора, конзумације напитака и хране,
- скида када се овлажи и не користи поново након скидања већ се мења новом сувом маском,
- маска након скидања одлаже у посебно за њу намењену врећицу и по доласку кући опере,
- пере у машини за прање веша употребом стандардних детерџената користећи програм прања на температури од најмање 60 °C или ручно на вишим температурама, а након тога испегла стандардном пеглом подешеном на температуру већу од 60 °C.

Медицинске маске (хируршке маске) првенствено се користе за заштиту других особа од излагања потенцијално заразним капљицама особе која носи маску. Намењене су за једнократну примену и углавном у медицинске сврхе.

Филтрирајуће маске (FFP2 i FFP3) користе се као лична заштитна опрема (ЛЗО) и намењене су заштити од честица, капљица и аеросола насталог при раду у здравственим установама. Намењене су за једнократну примену и искључиво у медицинске сврхе, у

ситуацијама када се током пружања медицинске помоћи долази у директан контакт са зараженом особом јер блокирају удисање великих количина аеросола у зависности од јачине филтрације (95% и више, односно 98% и више).

Табела 1. Врста маске, њихова својства и намена

Врста маске	Памучна маска за лице	Медицинска маска	Филтрирајућа маска
Опис	маска домаће и кућне израде; помоћна маска за лице	хируршка маска	FFP2/FFP3 маске или N95/ N99 и N100
Намена	лична заштита становништва на јавним местима	заштита других	заштита на раду у здравственим установама (ЛЗО)
Медицински производ, односно део личне заштитне опреме (ЛЗО)	не	да	да
Тестиран са сертификатом/лиценцом	не	да, Европски стандард EN 14683:2019-6 Сертификат CE1	да, Европски стандард EN 149:2001-10 Сертификат CE1
Заштитна улога	- ношењем се може успорити пренос капљица из респираторног тракта током говора, кашља, кијања. - маска подиже свест о потреби за физичким дистанцирањем од најмање 2 метра. - маска се мења када се овлажи.	- заштита других од капљица из респираторног тракта које ослобађа особа која носи маску. - маска се мења на 2 сата, а уколико се овлажи и чешће.	- заштита особе која носи маску од аеросола у здравственим установама. - маска се мења на 4–6 сати.

ЧИШЋЕЊЕ И ДЕЗИНФЕКЦИЈА ПРОСТОРА ГДЕ НИСУ БОРАВИЛЕ ОСОБЕ ОБОЛЕЛЕ ОД COVID-19



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут“

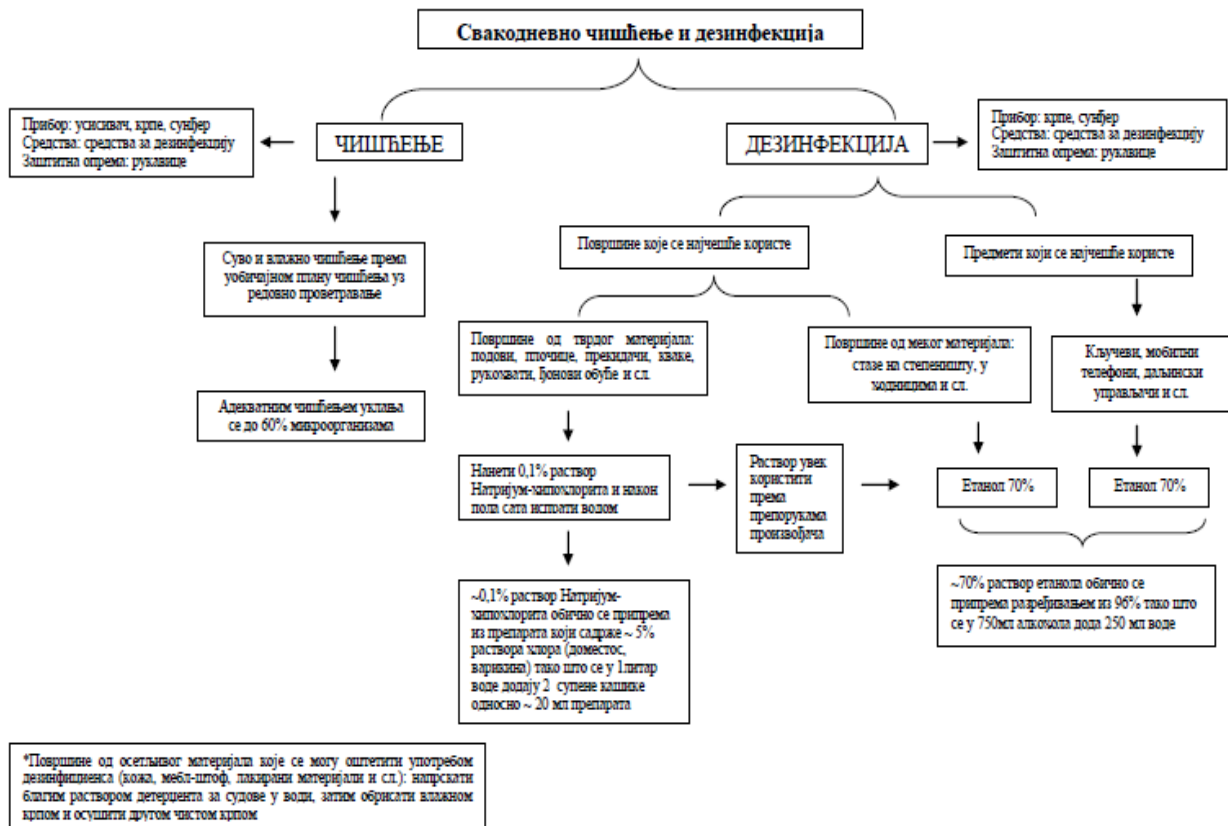
Упутства за чишћење:

- Пре почетка чишћења ставити маску, рукавице и обући униформу. Избежавати додиривање лица и очију током чишћења.



- Чишћење прво обавити прањем са водом и уз употребу стандардних детерџената, а након тога обавити дезинфекцију.
- Посебну пажњу обратити на чишћење тоалета, укључујући WC шкољку и све површине у тоалету.
- Постељину, јастучнице, ћебад и друге тканине уклонити и опрати у машини за прање веша употребом стандардних детерџената, користећи програм прања на температури од најмање 60 °C. На исти начин се перу и крпе које сте користили за чишћење.
- Рукавице и маску који су коришћени током чишћења одложити у кесу која се мора завезати пре одлагања у контејнер, а потом опрати руке сапуном и водом у трајању од најмање 20 секунди или употребом средстава за дезинфиковање руку на бази 70% алкохола.
- Одмах након чишћења пресвући одећу (униформу) која је коришћена током чишћења и након тога је опрати употребом стандардних детерџената, користећи програм прања на температури од најмање 60 °C.
- Након чишћења простор проветравати најмање 30 минута (отворити прозоре и врата и обезбедити континуирани проток ваздуха).
- Приликом коришћења средстава за чишћење важно је придржавати се упутства за употребу од стране произвођача и избегавати контакт средстава за чишћење са очима и кожом и држати их даље од деце.
- Не мешати различита средства за чишћење, а за дезинфекцију контаминираних површина или материјала избегавати употребу распршивача, проучити контактено време и оставити да средство делује према упутству произвођача.

Чишћење и дезинфекција у просторијама у којима нису боравили оболели од коронавируса





1. Забрањено је истовремено окупљање више од 10 лица.

2. У затвореном простору у коме се налази више особа, боравите што је краће могуће.

3. За време боравка на јавним местима у затвореном простору између окупљених лица мора постојати растојање од најмање 1,5 метар, односно на свака 4 m² може бити присутно једно лице, са истакнутим јасним обавештењем о одржавању физичке дистанце.

4. На уласку у затворени простор поставити дезобаријеру (отирач натопљен дезинфекционим средством на бази хлора у складу са упутством произвођача).
5. У затвореним просторима мора бити доступан диспензер, пожељно бесконтактни, са средством за дезинфекцију руку на бази 70% алкохола и јасно истакнуто обавештење о обавези дезинфекције руку.
6. Родитељи малолетне деце или деце са посебним потребама, односно њихови старатељи дужни су да обезбеде да деца носе заштитне маске.
7. Обавезно је ношење маски уколико боравите у затвореном простору са више особа, и то тако да маска покрива нос, уста и браду.
8. Редовно проветравати просторије природним путем (отварањем прозора), када год је то могуће. Централизоване вентилационе системе или клима уређаје користити у таквом режиму рада да се ваздух измеђује само свежим спољним ваздухом, без рецикулације ваздуха. За рад система за вештачку вентилацију морају се консултовати компаније/сервиси за њихову уградњу и одржавање. Замена филтера и/или уградња посебних филтера на уређајима вештачке вентилације, одређивање учесталости замене филтера и сагледавање потреба за уградњу посебних, обавља се у консултацији и уз сагласност компанија које су одговорне за њихову уградњу и одржавање.
9. Ако се затворени простор користи за одржавање састанака, после састанка обезбедити довољно дугу паузу током које се простор може очистити и дезинфиковати средством на бази хлора у складу са упутством произвођача или средством на бази 70% алкохола, а потом и проветрити најмање пола сата након чишћења. Површине које се често додирују рукама пребрисати дезинфекционим средством на бази 70% алкохола (радне столове, тастатуре компјутера, компјутерски миш, телефон).

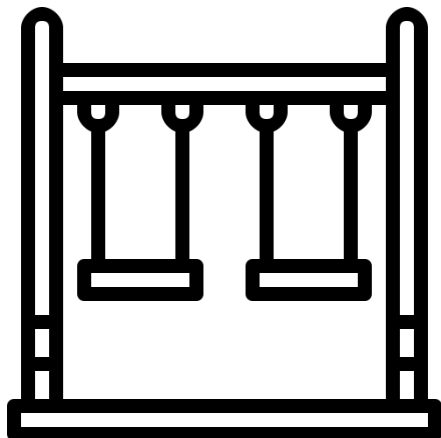
10. Воду и сокове током састанка служити у оригиналној амбалажи. Избегавати служење хране.
11. Препорука је да кафетерије и слични простори где се продају и служе вода, сокови или храна, а који се налазе у склопу затворених простора, не раде до даљњег како би се и смањило окупљање већег броја особа на једном месту и скратило време боравка у затвореним просторима.
12. Пре напуштања затвореног простора треба дезинфиковати руке, уклонити и одложити маску на обележеним местима за хигијенско одлагање употребљених маски и поново дезинфиковати руке. Отпад одлагати у кесе у канти са педалом за ножно отварање или у кесе у отвореним кантама како би се избегло додиривање поклопца канте. Кесе са отпадом завезати пре бацања у контејнер и даље третирати у складу са процедуром за управљање отпадом, уз прописане мере заштите.

Напомена: Препоруке су подложне изменама у зависности од промене епидемиолошке ситуације.

ПРЕПОРУКЕ ЗА ПОНАШАЊЕ У ПАРКОВИМА, ДЕЧЈИМ И СПОРТСКИМ ИГРАЛИШТИМА, ИЗЛЕТИШТИМА И ТОКОМ ВЕЖБАЊА НА ОТВОРЕНОМ



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут“



1. Бирати места у близини куће/стана. Важно је избегавати боравак на местима која су удаљена од вашег дома, посебно ако користите јавни превоз до одређишта или су то места где се иначе окупља велики број људи јер се тако повећава ризик од заражавања (чешћи контакти са људима, већа могућност додиривања котаминираних површина).

2. Одржавати удаљеност од других најмање 1,5 метар. Уколико није могуће одржавање удаљености, обавезно је ношење заштитних маски. Ношење маски се препоручује и када је могуће обезбедити ово растојање.

3. Одржавати хигијену руку. Препоручује се одржавање хигијене руку коришћењем средства за дезинфекцију руку на бази 70% алкохола, и то: одмах по изласку из куће/стана и по потреби (нпр. конзумирања хране). Такође, не додирујте лице, посебно уста, нос и очи пре дезинфекције руку.

4. Брисати рукохвате и држаче на справама за вежбање. Уколико користите справе за вежбање на отвореном, препорука је да пре коришћења обришете рукохвате и држаче средством за дезинфекцију на бази 70% алкохола, а након тога дезинфикујете и своје руке.

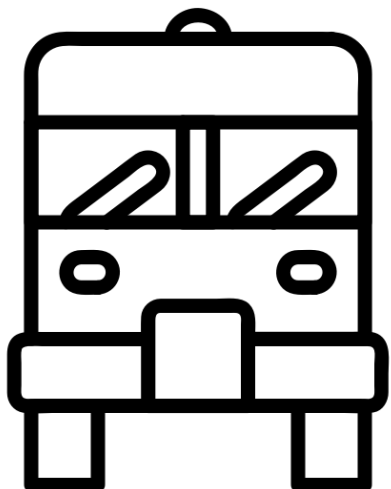
5. Користите своје реквизите и опрему. Уколико вежбате и потребни су вам, понесите своје реквизите (нпр. тегове) и своју опрему (нпр. пешкир, простирка, резервна гардероба) и не размењујте их са другима. Не пијте воду из исте флаше са другима!

6. „Обрисати“ изнајмљене бицикле, тротинете... Уколико изнајмљујете бицикл или тротинет, пре употребе дезинфикујте средством за дезинфекцију на бази 70% алкохола све делове/површине које додирујете рукама: управљач, седиште, пртљажник/корпу итд. Након тога обавезна је дезинфекција руку средством на бази 70% алкохола.

7. Бирати групни спорт који омогућава одржавање физичке дистанце. Не саветује се бављење групним спортовима током којих долази до блиског контакта као што су фудбал, кошарка, рукомет, рагби, док су бадминтон, тенис, куглање, боћање, голф и сл. спортови који омогућавају да будете физички активни у друштву, а да истовремено одржавате препоручену удаљеност од саиграча.

8. Обратити посебну пажњу на хигијену руку по повратку кући. Након повратка кући темељно оперите руке сапуном и водом у трајању од најмање 20 секунди.

Напомена: Препоруке су подложне изменама у зависности од промене епидемиолошке ситуације.



1. Обавезно је коришћење маске. Возач, друга службена лица (редари, кондуктери, контролори) и путници морају да носе заштитне маске, тако да маска прекрива нос, уста и браду. Заштитну маску треба мењати када се овлажи. Пре и након скидања маске, руке треба опрати топлем водом и сапуном или их дезинфиковати средством на бази 70% алкохола. Не сме се додиривати лице, посебно уста, нос и очи пре прања или дезинфекције руку.

2. Одржавати хигијену руку. Прање руку водом и сапуном у трајању од најмање 20 секунди или дезинфекција руку средством на бази 70% алкохола потребна је пре уласка у возило, након изласка из возила, након стављања пртљага у пртљажник возила, након поступака чишћења возила. Не сме се додиривати лице, посебно уста, нос и очи пре прања или дезинфекције руку.

3. Одржавати удаљеност од других најмање 1,5 метар. Број и распоред путника у возилу треба да је такав да омогућава прописану удаљеност међу њима од најмање 1,5 метар, односно тако да буде једно лице на свака 4 m². Улаз путника је искључиво на предња врата возила. Препоручује се да на дуплим седиштима седи по један путник, наизменично на крајње левом и крајње десном седишту а седишта у возилу морају бити видно обележена. На поду возила обележити места за кретање и стајање путника како би се обезбедило поштовање препоручене удаљености.

4. Одржавати хигијену возачког места. Свакодневно брисати површине у кабини возача средством на бази 70% алкохола. Посебно се бришу оне површине које се често додирују рукама, као што су кваке на вратима, волан, табла са командама за управљање возила.

5. Одржавати хигијену путничког простора. Прање, чишћење и дезинфекција возила обавља се свакодневно, по могућству неколико пута током радног дана, уобичајеним средствима према упутству произвођача. Возило се обавезно мора дезинфиковати пре првог поласка или након повратка у аутобазу по завршетку рада. Посебну пажњу обратити на држаче и рукохвате, валидаторе карата, прозорска стакла, као и на наслоне за главу и руке путника које је потребно дезинфиковати средствима на бази 70% алкохола.

6. Возило треба редовно проветравати: пре почетка вожње, приликом стајања возила на стајалиштима, током вожње и након завршетка смене. Не саветује се коришћење клима

уређаја за грејање/расхлађивање возила, уколико је могуће држати прозоре отвореним и обезбедити континуирани проток ваздуха.

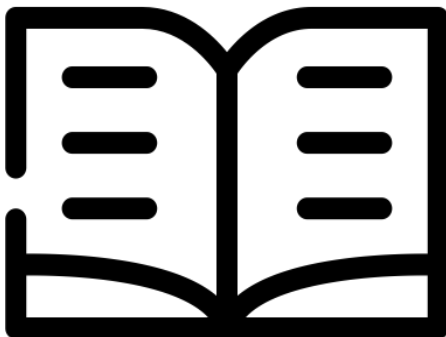
7. Уколико је могуће обезбедити заштиту између возача и путника. Препоручује се постављање провидне физичке баријере између возачког места и путника (од плексигласа или сличног материјала који се може прати и дезинфиковати). Ако то није могуће, први ред седишта иза возача не треба користити за превоз путника.

8. Препоручује се бесконтактна куповина карата. Код наплате карата треба дати предност бесконтактном плаћању картицама, а ако се користи готовинско плаћање, особа која продаје карте треба да дезинфикује руке средством на бази 70% алкохола након плаћања.

9. Обележити места за стајање путника. На стајалиштима у складу са могућностима треба обележити места за стајање путника са циљем формирања реда којим се поштује физичка дистанца од најмање 1,5 метар, односно тако да буде једно лице на свака 4 m². Ако то није могуће, поставити информације о обавези одржавања физичке дистанце од најмање 1,5 метар међу путницима који стоје у реду и чекају превоз. Потребно је да на сваком стајалишту постоје видно истакнута упутства о правилима понашања путника приликом уласка и изласка из возила, и током вожње.

10. Осигурати надзор над здравственим стањем запослених. Запослени треба свакодневно пре доласка на посао да мере температуру и проверавају да ли имају неки од симптома COVID-19. У случају појаве ових симптома, запослени треба да се јаве надређеном и не долазе на посао док не добију инструкције свог изабраног лекара у дому здравља.

Напомена: Препоруке су подложне изменама у зависности од промене епидемиолошке ситуације.



1. Пре отварања библиотека, музеја, галерија потребно је направити план рада у погледу организације радног времена и броја запослених (на пример за библиотеке ангажовати минималан број запослених организовањем рада два или више тимова који ће се смењивати у раду од куће и у библиотеци).

2. Ограничити број посетилаца/странака који истовремено бораве у библиотеци, музеју, галерији тако да је могуће обезбедити удаљеност од најмање 1,5 метар од других особа у свим правцима, односно тако да буде једно лице на свака 4 m², са истакнутим јасним обавештењем о одржавању удаљености од других од најмање 1,5 метар.
3. Контролисати број присутних и онемогућити даљи улазак посетилаца док се максималан број не смањи.
4. Посетилац мора унапред заказати термин посете музеју/галерији телефоном или електронском поштом када добија обавештење о правилима посета.
5. У библиотеци предност дати електронском претраживању књижног фонда преко сајта библиотеке и телефонском и/или електронском наручивању књига како би се смањио број посета, односно скратило време задржавања у библиотеци.
6. Посетилац мора бити без симптома који указују на COVID-19 (повишена температура и један од знакова и симптома – кашаљ, краткоћа даха, отежано дисање, губитак чула укуса и мириса).
7. Запослени и посетиоци/странке морају да користе заштитне маске, и то тако да маска прекрива нос, уста и браву.
8. На улазу у библиотеку, музеј, галерију поставити дезобаријеру – сунђер или крпу натопљену дезинфекционим средством на бази хлора у складу са упутством произвођача, а у објекту/простору поставити дозере са средством за дезинфекцију руку на бази 70% алкохола и јасно истакнуто обавештење о обавезној дезинфекцији руку при уласку у објект/простор.

9. Кваке, рукохвати и површине које долазе у контакт са посетиоцима/странкама – улазна врата, пулт за издавање/враћање књига, изложбене предмете који долазе у контакт са посетиоцима/странкама треба брисати средствима на бази 70% алкохола најмање два пута дневно.
10. У библиотеци, музеју, галерији обезбедити физичке баријере на пултовима где се остварује контакт са корисницима и то од провидних материјала (плексиглас) које треба редовно дезинфиковати, обележити путање кретања корисника у циљу смањења контакта корисника и запослених, истаћи информације о правилима понашања у установи. Пулт за враћање књига у библиотеци треба да је што ближе улазу.
11. У библиотеци водити рачуна о чистоћи књига (пре одлагања враћених књига на полице пребрисати их папирним убрусом на који се нанесе дезифицијенс на бази 70% алкохола и након тога опрати руке сапуном и водом у трајању од најмање 20 секунди или средством на бази 70% алкохола). Књиге које се због чешћег наношења дезинфекционог средства могу оштетити, потребно је умотати у пластични омотач ако је то могуће. Враћене књиге поново учинити доступним посетиоцима/странкама за 24 сата.
12. Обезбедити канту са кесом која ће служити за одлагање употребљених маски и другог отпада, а пре одлагања у контејнер кесу завезати.
13. У библиотекама је дозвољено само позајмљивање књига без коришћења читаонице и без непотребног задржавања.
14. Спроводити надзор над здравственим стањем запослених. Запослени треба свакодневно пре доласка на посао да мере температуру и проверавају да ли имају неки од симптома COVID-19. У случају појаве ових симптома, запослени треба да се јаве надређеном и не долазе на посао док не добију инструкције свог изабраног лекара у дому здравља.

Напомена: Препоруке су подложне изменама у зависности од промене епидемиолошке ситуације.

KLJUČNE PORUKE ZA ADOLESCENTE I MLADE TOKOM PANDEMIJE COVID-19

Svi ljudi, uključujući mlade, imaju ulogu u sprečavanju širenja novog korona virusa.

Deca i mladi često nemaju simptome, ili imaju veoma blage simptome, pa zato mogu nenamerno da prenesu virus. Zato je važno da štitiš druge, a naročito starije osobe.

Sprečavanje oboljevanja

GLAVNE PORUKE

1

Često peri ruke sapunom i vodom ili sredstvom na bazi 70% alkohola.

2

Udalji se od drugih da bi se zaštitio/la od bolesti.

3

Izbegavaj da rukama dodiruješ oči, nos i usta.

4

Pazi kako kijaš ili kašlješ.

Operi ruke sapunom i vodom:

- posle kašljanja ili kijanja
- kada neguješ bolesne članove porodice
- pre, tokom i posle pripreme hrane i pre jela
- nakon upotrebe toaleta
- nakon dodira sa životinjama ili životinjskim otpadom
- kada se vraćaš iz kupovine, kao i uvek i kada si bio/la u dodiru sa predmetima sa kojima je i neko drugi (van kućnog okruženja) bio u kontaktu.

• Najbolje je da što više budeš kod kuće kako bi se zaštitio/la od izlaganja osobama koje mogu da te zaraze.

• Kada nisi kod kuće sa porodicom, održavaj najmanje 2 metra razdaljine između sebe i druge osobe.

• Izbegavaj bliski kontakt sa bilo kim kada kašlješ, kijaš ili imaš temperaturu. Ukoliko moraš da budeš u kontaktu, nosi masku.

• Pokrij usta i nos unutrašnjom stranom lakta ili maramicom kada kašlješ ili kijaš. Zatim odmah odloži upotrebenu maramicu u smeće i operi ruke sapunom ili sredstvom na bazi alkohola.

POSEBNE PORUKE



USAID
OD AMERIČKOG NARODA



Црвени крст Србије
Red Cross of Serbia

1876

unicef 
za svako dete

5

Redovno čisti predmete i površine koje često koristiš ili dodiruješ rastvorom za dezinfekciju sa 70% alkohola.

6

Javi se lekaru ako imaš temperaturu, kašalj ili otežano dišeš. Potraži medicinsku pomoć.

- Ako imaš temperaturu, kašalj i otežano dišeš, ili si bio/la u kontaktu sa osobom za koju znaš da ima COVID-19, javi se domu zdravlja – ambulanti za COVID-19, ili Zavodu za javno zdravlje kojem tvoje mesto prebivališta pripada.

7

Budi informisan i sledi savete svog lekara i zdravstvene ustanove.

- Pridržavaj se saveta lekara.

Smanjivanje stresa

Uznemirenost je potpuno normalna. Promeni ponašanje da bi smirio/la uznemirenost.

- Ako te uznemirava to što se nastava ne održava u školi i to što se priča o korona virusu, znaj da nisi jedini/a.
- Obavezno traži informacije od pouzdanih izvora.
- Ako misliš da imaš simptome važno je da razgovaraš sa roditeljima o tome.
- Važno je da znaš da se mnogi simptomi COVID-19 leče.
- Mnogo je stvari koje možeš da učiniš da bi zaštitio/la sebe i druge. Kontroliši situaciju: često peri ruke, ne diraj lice i održavaj rastojanje
- Pronađi nove načine da se povežeš sa prijateljima telefonom ili putem interneta.
- Prepoznaš kako se osećaš i razgovaraj o tome sa nekim kome veruješ.
- Preuzmi aktivnu ulogu u borbi protiv COVID-19 tako što ćeš dobrovoljno da širiš proverene informacije o važnosti mera zaštite.

Evo kako možeš svakodnevno da brineš o sebi:

- Ustani rano i jedi redovno
- Uradi vežbe
- Pročitaj nešto zanimljivo
- Pomozi da se sredi kuća
- Zovi prijatelje
- Pomozi onima koji se osećaju usamljeno
- Pohađaj časove onlajn ili putem TV-a (ako je moguće)
- Dovrši domaći zadatak na vreme
- Pronađi način za izražavanje svojih misli i osećaja (piši dnevnik)
- Radi nešto zabavno – pevaj, crtaj, slikaj
- Idi na spavanje na vreme

Nije lako biti dugo kod kuće i ne viđati se sa drugima. Ali ova situacija je privremena. Strpi se! Važno je da sada brineš o sebi i umanjíš šanse da se razboliš!

Ako se osećaš loše, razgovaraj sa roditeljem, bakom i dekom, odraslom osobom od poverenja, ili pozovi telefonsko savetovalište: **Nacionalna dečja linija - 116 111**, Institut za mentalno zdravlje, telefon za mlade - **063/ 72 98 260**