

# Informator za studente i učenike

Dragi studentu/učeniče,

Pred tobom je informator koja ima za cilj da te bliže upozna sa infekcijom COVID-19, kao i smjericama kako sam/a možeš doprinijeti sprječavanju širenja ove infekcije u tvom studentskom/učeničkom domu.

Kao što znaš, ova infekcija širi se veoma lako sa osobe na osobu i bez obzira što se zdravstveni sistem svim snagama bori protiv toga, borba neće biti uspješna osim ako nam svojim ponašanjem i primjerom ne pomogneš.

Kao prvo – **budi informisan.** Informisanost i odgovoran pristup je ključ suzbijanja epidemije. Moraš znati koji su simptomi infekcije COVID-19, kako da se ponašaš, kome da se obratiš, kako da se zašitiš i kako da zašitiš druge od sebe. Ne podliježi koje-kakvim neprovjerenim informacijama i glasinama.

Dakle: **ako imaš povišenu tjelesnu temperaturu, ako kijaš, kašlješ, imaš probleme sa disanjem i ako si boravio u područjima koja su pogođena novim koronavirusom** – obavezno stavi masku, obavjesti prijatelje iz svoje neposredne okoline i telefonom se javi izabranom ljekaru ili nadležnom epidemiologu.

**Najaktuelnije informacije o infekciji COVID-19 možeš dobiti sa web site-a Instituta za javno zdravlje [www.ijzcg.me/me/ncov](http://www.ijzcg.me/me/ncov)**

**Vodi računa o sebi** – odmaraj i spavaj što više, konzumiraj vitamine, voće i povrće, izbjegavaj prenatrpana mjesta, žurke, alkoholna pića i kasne noćne izlaske. Izbjegavaj ljubljenje, grljenje i druge nježnosti sve dok sumnjaš da si (ili tvoj partner) bolestan. Bezbjedna udaljenost od bolesne osobe iznosi 2 metra.

**Vodi računa o higijeni:** što češće peri ruke a naročito ako kijaš, kašlješ ili ti curi nos. Ruke peri temeljno - najmanje dvadeset sekundi tekućom vodom i sapunom pa ih obriši papirnim ubrusom koji ćeš odmah baciti. Uvek uz sebe imaj i sredstvo na bazi alkohola kojima ćeš dezinfikovati ruke ukoliko nijesi u mogućnosti da ih opereš.

Posebnu pažnju posveti **higijeni svoje sobe** – zajedno sa cimerima napravi raspored čišćenja toaleta, stolova i radnih površina. Posebnu pažnju obratite na kvake i druge površine koje često dodirujete. Sve ove površine čistite više puta dnevno 70% alkoholom ili 1% rastvorom Asepsola ili nekim drugim dezinficijensom na bazi alkohola ili aktivnog kiseonika. Uvek poštuju uputstva proizvođača odštampana na pakovanju!

**Što češće provjetravaj sobu.** Kada napuštaš sobu, ostavi prozore otvorene a kada si u sobi trudi se da prozori budu što duže otvoreni.

Napravite **raspored kreveta u sobi** tako da zauzimaju najveću moguću udaljenost jedan od drugog. Ako se kreveti ne mogu pomjerati, postavite jastuke tako da su vam uzglavlja na što većem rastojanju. Potrudite se i da budete leđima okrenuti jedno drugom.

**Vodi računa o provjetravanju i higijeni svih zajedničkih prostorija i površina - čitaonica, hodnika, ograda na stepeništu...** Izbjegavaj dodirivanje svih površina na kojim se može virus zadržati. Kada dođeš u čitaonicu, prije nego sjedneš za sto, prebriši ga vlažnom alkoholnom maramicom ili drugim dezinfekcionim sredstvom. Redovno provetravaj čitaonicu i pravi češće pauze na svježem vazduhu. Ako primjetiš da neko u čitaonici ima simptome, zamoli ga/je da se vrati u svoju sobu i da obavjesti ljekara.

**Kada kijaš ili kašlješ** prekrij nos i usta papirnom maramicom a nakon toga maramicu odmah baci u kantu za smeće a ruke potom operi ili ih prebriši sredstvom na bazi alkohola. Ako nemaš papirnu maramicu, kijaj i kašlji u svoj rukav a ne na dlanove. Izbjegavaj da dodiruješ nos, oči ili usta jer se virus na taj način širi.

**Nemoj da uzimaš lijekove na svoju ruku.** Konsultuj se sa ljekarom prije nego što počneš da uzimaš i „najobičnije“ lijekove za prehladu koje imaš u fioci ili si ih upravo kupio u apoteci.

Kada ti ljekar predloži kućno liječenje, razmotri sa roditeljima da li su u mogućnosti da ti **organizuju prevoz do kuće.** Nemoj putovati javnim prevozom sve dok imaš simptome. Ako baš moraš da koristiš javni prevoz ili taxi usluge, obavezno usta i nos prekrij maskom. U dom i na fakultet/školu se možeš vratiti tek nakon prestanka simptoma.

**Nemoj da brineš o propuštenoj nastavi.** Svi fakulteti će izaći u susret studentima koji eventualno obole od infekcije COVID-19, i zajedno će sa predstavnicima studentskog parlamenta iznaći način „učenja na daljinu“ ili druge načine za nadoknađivanje propuštenog gradiva.