



# Како да останете безбедни од КОВИД-19

КОВИД-19 е нова инфекција што е посериозна кај некои постари луѓе. Вие веројатно сте слушнале многу на вестите и сте забележале дека поради тоа работите се смениле околу вас. Без оглед каде живеете, вие сакате да си го гледате семејството и пријателите што е можно почесто.

Вие можеби сте загрижени поради КОВИД-19, но секогаш има начини да се поврзете со вашите сакани и истовремено да се заштитите од вирусот себеси и другите.



## ДОБРАТА ХИГИЕНА СПРЕЧУВА МИКРОБИТЕ ДА ВЛЕЗАТ ВО ВАШЕТО ТЕЛО

- Рацете мијте ги често и темелно со сапун или вода или со алкохолен гел.
- Кога кашлате или кивате покривајте ги устата и носот со хартиено марамче или лакот.
- Дезинфицирајте ги работите што често ги фаќате како што се рачки, шипки, далечински контролори и вашиот телефон.
- Не си го допирајте лицето за да спречите микробите од вашите раце да влезат во вашето тело.



## ФИЗИЧКОТО РАСТОЈАНИЕ ГО СПРЕЧУВА ВИРУСОТ ДА ДОЈДЕ ДО ВАС

- Држете се 1,5 метар подалеку од други луѓе.
- Гледајте се со помалку луѓе, поретко и на покусо време. Намалувањето на зачестеноста на посети и на бројот на посетители помага да се намали ризикот од добивање КОВИД-19.
- Кога имате посетители, не треба со нив да се прегрнувате, бакнувате или ракувате, без оглед колку го сакате тоа. Треба да се држите 1,5 метар подалеку, иако е тоа многу тешко.



## ВАКЦИНАТА ПРОТИВ ГРИП ПОМАГА ДА ОСТАНЕТЕ ЗДРАВИ

Тоа нема да спречи да добиете КОВИД-19, но помага да се одбегне грипот (flu) кој исто така е сериозна болест. Тоа што ќе останете колку што е можно поздрави ве става во подобра положба во однос на КОВИД-19.



## ПРИЈАВУВАЊЕТО НА СЕКОЈ СИМПТОМ ВЕДНАШ ГО ЗАШТИТУВА ДРУГИТЕ

Речете му на вашиот доктор или негувател ако имате треска, кашлате, ве боли грлото, тешко дишете или кој и да е друг симптом.

Ќе биде направен тест и ќе треба да бидете изолирани за да се спречи вирусот да се пренесе на други луѓе.

Некои од овие промени се тешки. Може да ви недостигаат луѓето кои ги сакате или може да сте загрижени поради вирусот. Не е наш избор така да живееме, но така треба да живееме некое време за да останеме безбедни.

Треба да се поддржуваме еден со друг додека се приспособуваме на новиот начин на живеење.

**Правењето мали промени сега може да помогне да останете безбедни и здрави,** за да можеме заедно да го забавиме ширењето на КОВИД-19.