**СОЦИЈАЛНО ДИСТАНЦИРАЊЕ,**

 **КАРАНТИН И ИЗОЛАЦИЈА**



**Држите социјалну дистанцу да би спречили ширење болести**

Социјално дистанцирање или „физичко дистанцирање“ значи држање физичког растојања између себе и других људи. Будући да људи могу ширити вирус пре него што сазнају да су болесни, веома је важно да држе физичку дистанцу са људима са којима комуницирају.

Да би сте правилно држали социјалну дистанцу неопходно је да:

- Између вас и других људи не буде растојање мање од 2 м.

- Избегавате масовна окупљања

**Зашто је важно социјално дистанцирање?**

Ковид-19 се углавном шири међу људима који су у блиском контакту мањем од 2 м током дужег временског периода. Ширење инфекције се дешава када особа кашље или кија а капљице из носа и грла се лансирају у ваздух и слете на слузокожу ока, уста или носа људи у окружењу. Капљице се такође могу удахнути у плућа. Постоји вероватноћа да се особа може заразити додиривањем предмета на коме се налази вирус, па да на тај начин контаминира руке којима после додирује лице, очи, уста, нос.

Као што свако може да оболи од Ковида-19 тако свако сноси сопствену одговорност да ублажи и успори ширење ове болести и на тај начин заштити, себе, породицу и заједницу.



**Савети за социјално дистанцирањe**

* У колико треба да идете у куповини основних животних намирница или апотеку држите растојање 2 м од осталих.
* У колико сте у могућности тражите доставу намирница.
* Покријте лице, уста, нос, маском, крпом или марамицом у колико сте у окружењу других особа.
* и када имате заштиту на лицу трудите се да имате дистанцу 2 м од суседне најближе особе.
* Избегавајте било каква окупљања у отвореном и затвореном простору. Под тим се подразумева окупљања на игралиштима, парковима, јавним местима. Ова препорука се односи на особе свих старостних доби.
* За одржавање социјалних контаката са другим људима користите телефонске разговоре, видео позиве, друштвене мреже.
* Радите од куће у колико сте у могућности.
* Ако сте ученик или студент похађајте наставу на даљину.
* Избегавајте употребу било каквог јавног превоза.

**Која је разлика између карантина и самоизолације?**

**Карантин**

Карантин се корист да би се неко ко је могао бити изложен Корона вирусу удаљио од других. Особа је можда била изложена вирусу а да то није ни знала ( током путовања или ван заједнице). Карантин служи у спречавању даљег ширења Ковид-19

**Изолација**

Изолација се користи за одвајање болесних од здравих људи. Људи који су у изолацији треба да остану код куће, а у кући би особа требала бити одвојена од осталих чланова породице засебном собом са могућношћу коришћења сопственог купатило.

**У колико сте били изложени Корона вирусу или ако вам је потврђен Ковид- 19:**

**У колико сте ви или неко из вашег непосредног окружења били изложени Корона вирусу:**

* Редовно спроводите **само мониторинг**

Будите опрезни са симптомима, пазите на повишену температуру, кратак дах и кашаљ Континуирано мерите телесну температуру и држите социјалну дистанцу.

**У колико се осећате здраво и немате никаквих здравствених тегоба, али сте имали блиски контакт са особом koja има Ковид-19 или сте дошли из подручија где је повећана трансмисија Ковид-19:**

* Спроведите **само карантин**

Мерите телесну температуру два пута дневно и пазите на симптоме. Држите социјалну дистанцу посебно са људима који су старији од 65 година или су већ слабог здравственог стања и трудите се да не долазите у било какаве социјалне контакте.

**У колико вам је дијагностикован Ковид-19 или чекате резултате тестова а имате повишену температуру, кашаљ и кратак дах:**

* Спроводите **само изолацију**

Потпуно се изолујте у собу коју ће те само ви користити ако је могуће користите и засебно купатило.

**Извор:** Centers for Disease Control and Prevention <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html> (pregledano 05.04.2020.)

