

## ПОЧИТУВАЊЕ НА МЕРКИТЕ И ПРЕПОРАКИТЕ ЗА ЗАШТИТА ОД ВИРУСОТ COVID – 19 (КОРОНАВИРУС)

Социјалното дистанцирање, изолацијата и карантинот претставуваат мерки кои докажано го забавуваат ширењето на КОВИД-19 и помагаат да го заштитиме јавното здравје во услови на брзо ширење на корона вирусот на глобално ниво.

Сите треба да бидеме претпазливи и да ги почитуваме мерките и препораките од надлежните институции.

- Следете ги препораките на Министерството за здравство и информирајте се за најновите мерки и случувања!
- Почитувајте ги мерките за ограничување на движењето!

Ве молиме, чувајте го своето здравје, бидете совесни и останете дома, затоа што од вашето здравје зависи здравјето на вашите најблиски, луѓето од непосредното опкружување, но и колективното здравје. Ова е време кога сите треба да бидеме одговорни за себе и за другите.

За да се заштитиме себе си и најблиските, треба да се потсетиме на некои колективни патокази:

### 1. Останете дома, излегувајте само доколку мора!



Излегувањето од дома треба да биде сведено на минимум, односно излегувајте само доколку имате потреба заради професионални обврски или за купување храна и лекови во најблиските продавници и аптеки.

Ако излезете од дома, запомнете ја вашата социјална одговорност, бидете доволно оддалечени од другите (држете растојание од 2 метри) и не се собирајте во групи повеќе од 5 луѓе. Избегнувајте користење на јавен превоз (градски автобуси) и движење по јавни места. Исто така, избегнувајте да се поздравувате со ракување и прегрнување.

При влез во домот, потребно е да направите дезинфекција на чевлите, правилно тргнете ја заштитната опрема (маска, ракавици) и ставете ја на соодветно место. Темелно измијте ги рацете, пожелно е да го измиете и лицето. Облеката ставете ја во ќеса или по можност веднаш за перење и облечете чиста облека. Потоа дезинфицирајте го мобилниот телефон ако сте го користеле надвор.

Останете во кругот на своето семејство, вашата куќа или вашиот стан!



# STOP COVID-19

## 2. Почесто мијте ги рацете!

Често пати во текот на денот треба да ги миеме рацете, а притоа да применуваме правилно миеење со сапун и вода, најмалку 20 секунди со темелно миеење на сите делови од дланката, прстите и ноктите.

Кога сме излезени надвор од домот, доколку не носиме ракавици, пожелно е да користиме дезинфекциско средство за раце што содржи алкохол.

Задолжително треба да ги миете рацете:

- после престој во место каде што се движат многу луѓе;
- после дување на носот, кивање или кашлање;
- после користење на тоалет;
- при подготовка на храна;
- пред јадење;
- по контакт со животни или миленичиња.



## 3. Правете рутинско чистење и дезинфекција на домот!

Одржувањето хигиената на просторот во кој живееме вообичаено го правиме со рутинско чистење, со примена на соодветни средства за хигиена на домот.



Меѓутоа, во овој период пожелно е повремено да ги дезинфицираме површините во домот коишто најмногу ги допираме, како на пример: маси, светлосни прекинувачи, далечински управувачи, мобилни телефони, бироа, тоалети, мијалници и друго. Заради ваша безбедност, задолжително треба да се придржувате кон упатствата за употреба на производитите за чистење и дезинфекција.

## 4. Пратете ги симптомите!

Ако забележите дека имате зголемена температура, сува кашлица, слабост на организмот, главоболка, треска и отежнато дишење, веднаш преку телефонски разговор обратете се кај вашиот матичен лекар. Притоа, многу е важно да пријавите доколку сте патувале некаде или ако сте биле во контакт со некој за кој знаете дека веќе е заболел од вирусот. Матичниот лекар ќе го следи вашето здравје и ќе ве упатува на следни чекори.



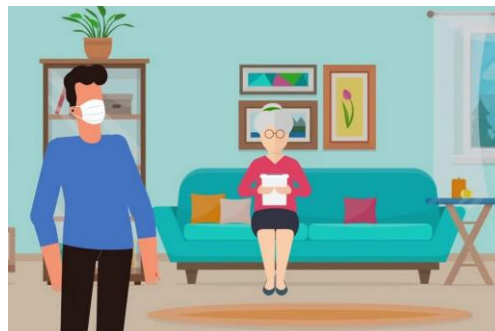
При кивање и кашлање, покривајте го носот и устата со марамче или со превиткан лакт!



Ако имате само дел од наведените симптоми, исто така преку телефон треба да се обратите кај вашите матични лекари за добивање медицински совет. Доколку има потреба да одите во здравствена установа, задолжително треба да носите заштитна маска и ракавици.

## 5. Избегнувајте премногу блиски контакти со високоризични членови од вашето семејство!

При контактите со одредени членови на вашето семејство кои спаѓаат во високоризична група би требало да се држи некое растојание. Во високоризична група спаѓаат оние лица кои имаат лош имунитет, постари лица и хронично болни лица. Доколку живеете со овие лица и доколку имате услови, пожелно е повеќе време во текот на денот да престојувате во посебни простории.



После користење на тоалетот/бањата, истите треба да ги дезинфицирате. Користете посебни садови и прибор за јадење и пиење. Почесто или секојдневно менувајте ги пешкирите што ги користите при одржување на личната хигиена.

## 6. Купувајте по малку, само неопходна количина!



Стручните лица апелираат дека нема потреба од набавка во голема количина на прехранбени продукти или средства за дезинфекција, тоалет хартија, маски, ракавици и друго.

Препорачуваме родителите со подготвен список за потребни продукти, повремено да одат во продавница и да набават одредена количина на храна и средства за одржување хигиена, но притоа да не обезбедуваат резерви за цел месец. Сетете се дека постојат осамени стари лица кои, покрај тоа што спаѓаат во ризичната група, не можат при пазарењето да однесат поголема количина на продукти и заради вас многу често остануваат без ништо. Истото се однесува и за сиромашните луѓе, кои едноставно не се грабаат во набавката, а и немаат финансиска можност за тоа.

## 7. Хранете се здраво!

Имунитетот од голема мера зависи од нашиот стил на живот и начинот на исхрана. Намалениот имунитет овозможува да бидеме повеќе подложни на вирусни и бактериски инфекции што може да го загрози нашето здравје. За да имаме добар имунитет, треба редовно да се храниме и да јадеме разновидна и здрава храна богата со витамини и минерали.



Најдобри сојузници на здравјето во овие моменти се овошјето и зеленчукот, затоа овој период потребно е да ги внесувате во поголеми количини, особено во свежа состојба. Во нив има многу витамини што го зајакнуваат нашиот имунитет и создаваат заштитна препрека помеѓу човечкиот организам и вирусите.

## 8. Користете доверливи извори на информации!



Се разбира, вие треба да бидете информирани за состојбата со пандемијата. Кога читате информации поврзани со корона вирусот користете само проверени и доверливи извори на информирање, а тоа се: Министерството за здравство, Институтот за јавно здравје, Светската здравствена организација и УНИЦЕФ.

При пребарување на интернет информации за корона вирусот, проверете колку е релевантен сајтот на кој вие се информирате, затоа што постои веројатност да има некои невистинити информации и манипулации, што само може дополнително да ве вознемират или да ви понудат погрешни превентивни средства.

На следниот линк може да погледнете преглед на дезинформации и манипулации за новиот корона вирус <https://crithink.mk/dezinformaczii-i-manipulaczii-za-noviot-korona-virus-kovid-19/>

## 9. Можеби и најважно – останете ментално здрави!

Промената на вообичаениот дневен ритам, одвоеноста од луѓето, организувањето на движењето и животот во сопствениот дом, некои луѓе го прифаќаат како предизвик и правилен начин за превенција од корона вирусот, но некои луѓе сето тоа го доживуваат многу стресно и кај нив постои опасност да се појават негативни емоции на: страв, немир, тага, збунетост, лутење, напнатост и вознемиреност.

За да останете ментално здрави, треба да го ограничите приливот на информации поврзани со корона вирусот во текот на денот. Ограничувањето на времето за информирање и следење вести ќе биде корисно за целото семејство. Гледање на вести два пати дневно е доволно за да бидете информирани, а воедно да го избегнете стресот. Постојаното слушање или читање на информации поврзани со корона вирусот нас не држи под постојан притисок и вознемиреност, а сето тоа негативно влијае на нашиот имунитет.



Најдобро што можете да направите за своето расположение е да одржувате некаква своја дневна рутина на активности. Креирајте дневен план на активности за престојниот ден, тоа ќе ви даде чувство на контрола и мотивираност.



Покрај тоа, пожелно е преку телефон и средства за електронска комуникација постојано да бидете во контакт со роднините и пријателите. Разговорите со нив ќе ве расположат, ќе се чувствувате поврзани, ќе бидете сослушани и од нив ќе добивате голема поддршка.

## ➤ КАКО ДА ГО ЗАЧУВАТЕ СВОЕТО МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ ДОДЕКА СТЕ ВО ИЗОЛАЦИЈА?

Дали почнаа да ве фаќаат кризи? Чувствувате ли необјаслива нервоза? Време е за работа на менталното здравје ... Да се биде затворен дома со денови навистина не е лесно, ниту за возрасните, ниту за децата, а сето тоа може да се претвори во седмици, па и во месеци.

Светската здравствена организација призна дека коронавирусот има влијание врз менталното здравје на луѓето.

Како да се заштитиме од стресот и анксиозноста во овој период?

Некои трикови како да си помогнете:

- Најдобра терапија за нашето ментално здравје е да имаме некое хоби. Затоа, најдете си хоби кое ќе ве расположи и ќе ви го стимулира умот во слободното време, без разлика дали тоа е готвење, плетење, цртање, читање или друго.
- Медитирајте за да ги сопрете негативните мисли во мозокот и да си пронајдете тивко место. Почнете со 5/10 минути медитација на ден.
- Користете техника за длабоко дишење. Тоа ќе ве смири. Ќе ви помогне да ја деактивирате стресната реакција на организмот. Тоа е важно за силен имунитет.
- Направете дигитална детоксикација, односно ограничете го времето што го минувате на социјалните мрежи, затоа што тоа води кон лошо расположение и предизвикува анксиозност, а тоа може да бидат причина за паника поради вирусот.
- Практикувајте благодарност за да го насочите мозокот кон позитивни работи, заблагодарете што сте здрави, што до вас имате луѓе кои ве сакаат и што имате храна. Можете да направите листа за сè што сте благодарни.
- Редовно проветрувајте ги просториите во коишто престојувате и важно е да го почувствувате сонцето на својата кожа.
- Правете физички вежби во домашни услови (аеробик, јога, гимнастика) за да ви се лачи хормонот на среќа ендорфин.
- Разгледувајте семејни албуми, а притоа пожелно е да обрнете посебно внимание на фотографиите што ви будат позитивни чувства и сеќавања за убаво поминати моменти.
- Грижете се за физичкото здравје со здрава исхрана и витамини, па така на ум нема да ви паѓаат негативни мисли.
- Излезете во двор или на балкон на чист воздух, а тоа ќе направи замена за отсуството на прошетки на отворен простор. Природата заживува во пролет и сега е најубавиот период од годината.

### Психолошка ПОДДРШКА



За тинејџери и нивните родители ▶ 078 378 728

За родители на деца со попреченост ▶ 070 291 574

од 9:00 до 16:00 часот секој работен ден

Деца на училишна возраст, родители на деца на предучилишна и училишна возраст ▶ 072 912 676

од 9:00 до 19:00 часот секој работен ден



Доколку кај вас се појават негативни емоции што траат повеќе од неколку денови и седмици, ви препорачуваме да извршите консултација со стручно лице. Универзитетската клиника за психијатрија има активирано линии за психолошка поддршка и психијатриска консултација.

**Педагошко – психолошка служба  
на ООУ „Мирче Ацев“ – Скопје**