

В О Д И Ч за заштита од короновирусна болест

Биро за превенција на болести и контрола
на Националната здравствена комисија на Народна Република Кина
Кинески центар за контрола и спречување на болести

МАКЕДОНИЈА
лиџера



国际传播出版社
China Intercontinental Press



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

МАКЕДОНИЈА
Л и т е р а

www.makedonikalitera.mk

E-mail: makedonikalitera@yahoo.com

makedonikalitera@gmail.com

Водич за заштита од короновирална болест, Скопје, 2020

Преведено според: Guidance for the Public on Protective Measures Against Coronavirus Disease, China Intercontinental Press, People's medical publishing house, Beijing, 2020

Бесплатно издание

© People's Medical Publishing House

© China Intercontinental Press

© Македоника литеpa, за Македонија

Сите права се заштитени. Забрането е копирање, множување и објавување на делови или на целото издание во печатени и во електронски медиуми или за друг вид јавна употреба или изведба без согласност на издавачот.

Предговор

Вирусите патуваат преку границите. Во моментот, појавата на коронавирусна болест 2019 (COVID-19) се шири експоненцијално низ целиот свет со повеќе епицентри. Со оглед на овој заеднички предизвик, сите земји во светот треба да внимаваат и да си помагаат едни на други. Како одговорна голема земја, Кина активно ја поддржува и учествува во меѓународната соработка за борба против епидемијата, не штеди никаков напор да го заштити регионалното и меѓународното јавно здравје и безбедност и промовира градење заедница со заедничка иднина за човештвото.

Оваа брошура е наменета за да се шират знаењата за СОВИД-19 и да се добие појасна слика за состојбата со епидемијата, за да можат луѓето да останат мирни, да бидат подобро подготвени и да се заштитат што повеќе.

Содржина

I. Корона вирусите и новиот корона вирус

Кој е новиот корона вирус?.....	6
Дали новиот корона вирус се шири од лице до лице?.....	7

II. Коронавирусна болест

Пренесување на болеста.....	8
Кои се симптомите на КОВИД-19?.....	9
Кои контакти се блиски?	10
Кога да побарате медицинска помош?	13
Што да направите ако се сомневате дека сте заразени?	14

III. Ефективно спречување и третман

Дали има лек за СОВИД-19?.....	15
Како правилно да носите хируршка маска?.....	18
Како правилно да ги миете рацете?.....	19

Како да се заштитите ефикасно?.....	21
Што да направите ако член на семејството покажува сомнителни симптоми?.....	24
Медицинско набљудување дома за блиски контакти.....	25
Заштитни мерки за стари и млади лица.....	28
Мерки за дезинфекција за домови со пациенти со КОВИД-19.....	28
Како да го зајакнете вашиот имунитет и да преземете други заштитни мерки?.....	29
IV. Останете смирени и не паничете	
Дали антибиотиците се ефикасни за КОВИД-19?...	30
Како правилно да постапувате со користена маска за лице?.....	31

I. Корона вирусите и новиот корона вирус

1. Кој е новиот корона вирус?

Корона вирусите се голема група вируси. Познато е дека тие предизвикуваат болести кои се движат од обичната настинка до потешки заболувања како што се блискоисточниот респираторен синдром (MERS) и тешкиот акутен респираторен синдром (SARS). Новиот корона вирус (2019- nCoV, подоцна познат како тежок акутен респираторен синдром корона вирус 2 или SARS-CoV-2), првпат идентификуван во Вухан, Кина, е нов вид корона вирус кој порано не е пронајден кај луѓето.



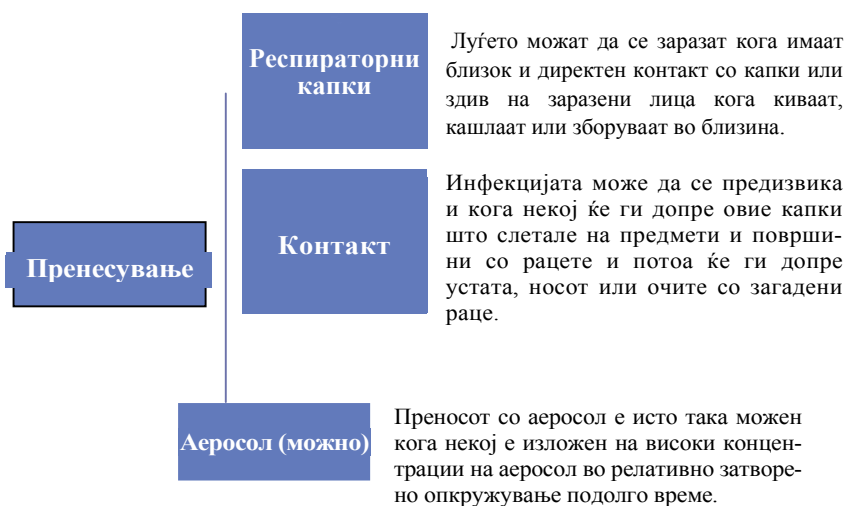
2. Дали новиот корона вирус се шири од лице до лице?

Да. Вирусот главно се шири преку респираторни капки и контакт. Постои можност за пренесување на аеросол во случај на долго изложување на висока концентрација на аеросол што го содржи вирусот во релативно затворено опкружување. Луѓето се генерално подложни на вируси.



II. Короновируска болест

3. Пренесување на болеста





Кои се симптомите на КОВИД-19?

Според најновите епидемиолошки студии, периодот на инкубација за КОВИД-19 е 1–14 дена, најчесто 3–7 дена. Главните симптоми вклучуваат треска, сува кашлица и замор. Некои пациенти може да имаат назална конгестија, течење на носот, болки во грлото, мијалгија или дијареја. Во тешки случаи, пациентите може да развијат тешкотии при дишењето и/или хипоксемија околу една недела по почетокот. Критичните пациенти може да видат дека нивните симптоми напредуваат брзо во синдром на акутен респираторен дистрес (АДРС), септичен шок, огноотпорна метаболна ацидоза, коагулопатија, слабост на повеќе органи и сл. Вреди да се напомене дека тешките и критични пациенти може да имаат умерено до ниско треска, т.е. или дури и воопшто да немаат треска. На нивните радиографии на градите се прикажани повеќе мали сенки на засенчување и интерстицијални промени, особено во вонбулмоналните опсези. Подоцна, пациентите развиваат повеќекратно непроѕирен талог во двата бели дробови. Тешките случаи претрпуваат белодробна консолидација додека помалку плеврален излив. Ретки случаи може да имаат само мала температура и слаб умор, без никаков знак на пневмонија.



5. Кои контакти се блиски ?

Блиските контакти се однесуваат на луѓе кои имале близок и незаштитен контакт (до растојание од еден метар) со сомнителни или потврдени случаи два дена пред почетокот или пред тестот во случај на асимптоматска инфекција. Специфични ситуации се опишани на следниов начин:

1. Луѓе кои живеат, учат, работат заедно со сомнителен или потврден случај, или лице со асимптоматска инфекција или имаат блиски контакти на други начини, како што се работа близу едни до други, споделување на иста училишница или живеење во ист простор за домување.

2. Медицински персонал, членови на семејството или други лица кои лекуваат, се грижат или посетуваат осомничени или потврдени случаи или лице со асимптоматска инфекција, или имаат близок контакт на други слични начини, како што се посета или престој лицето во затворено опкружување; други пациенти во истиот оддел и нивните старатели.

3. Луѓето кои имаат исто возило за превоз и имаат близок контакт со сомнителен или потврден случај, или лице со асимптоматска инфекција, вклучително и старатели, врсници (семејство, колеги, пријатели, итн.), или други патници и придружници на летот ако веројатно имал близок контакт со лицето – преку истрага и процена. Во зависност од превозното средство, посебните упатства за утврдување блиски контакти се дадени на следниов начин:

(1) За цивилни авиони блиските контакти вклучуваат:

а) Во нормални околности, патниците во ист ред и три реда пред и три реда зад седиштето на заразеното лице во кабината на цивилни авиони, како и стјуардесите кои обезбедуваат кабински услуги во близина;

б) Сите патници во кабината на цивилни авиони без филтер ХЕПА; и

в) Другите за кои се знае дека имале близок контакт со заразеното лице.

Контактите со другите патници на вообичаен цивилен лет се сметаат за општи контакти.

(2) За блиски контакти во железнички патнички воз се сметаат:

а) На целосно затворен климатизиран воз, сите патници и членови на екипажот во исто купе со седиште или со спиење, или во истиот оддел на воз со отворен вагон, со заразеното лице;

б) Во нецелосно затворен воз, патници во истиот дел за спиење или во исти и соседни прегради за седење или вагон за спиење и членовите на екипажот кои го опслужуваат тој простор; и

в) Другите за кои се знае дека имале близок контакт со заразеното лице.

(3) За блиски контакти во автомобил или во автобус се сметаат:

а) Сите патници кои патуваат во ист затворен климатизиран автобус со заразеното лице;

б) Во случај на вентилиран автобус, возачот, придружниците и патниците во трите реда пред и три реда зад седиштето на заразеното лице; и

в) Другите за кои се знае дека имале близок контакт со заразеното лице.

(4) За крстосување, блиски контакти се сметаат:

а) Сите патници во истата кабина како заразеното лице и придружниците на екипажот кои обезбедуваат услуги за таа кабина; и

б) Секое лице кое имало контакт со заразено лице кога има сериозни симптоми како што се висока температура, кивање, кашлица и повраќање, без оглед на времетраењето на контактот.

4. Други кои се класифицирани како блиски контакти врз основа на проценка од страна на истражни лица на лице место.

При утврдување на тоа кој имал блиски контакти и при анализирањето на можен извор на инфекција за заразен случај, треба да се земат предвид повеќе фактори, вклучувајќи ги и симптомите на пациентот, начинот на контакт со пациентот, заштитните мерки за време на интеракцијата и степенот на изложеност во загадена околина и на предмети.



Кога да побарате медицинска помош?

За возрасни кои генерално биле здрави, се препорачува медицинска помош кога имаат симптоми како што се треска, респираторни инфекции или акутни гастроинтестинални проблеми кои



не ослабнуваат или продолжуваат да напредуваат по симптоматски третман, или развиваат други сомнителни симптоми како што се скратен здив, дијареја или кога членовите на семејството, исто така, покажуваат симптоми кои можат да укажуваат на КОВИД-19. Постарите лица, бремените жени и лицата кои имаат хронични состојби како што се дијабетес, имунодефициенција, хепатална и/или бубрежна инсуфициенција и кардиocereбрални васкуларни заболувања се со поголем ризик да се појават во тешки случаи на КОВИД-19 и тие треба да побараат лекарска помош по почетокот на кој било сомнителен симптом.

7. Што да направите ако се сомневате дека сте заразени?

Ако се сомневате дека сте заразени со вирус, односно ако имате сомнителни симптоми (вклучително треска, сува кашлица, замор, затегнување на носот, течење на носот, болки во грлото, мијалгија и дијареја), избегнувајте метежи, носете маска за лице, изолирајте се, оддалечете се од членовите на вашето семејство, обезбедете добра вентилација и лична хигиена и одете во блиската клиника за треска на одредена болница за случаи на КОВИД-19 што е можно поскоро. Кога ќе видите лекар на клиниката, кажете му на докторот со кого сте биле во контакт и бидете кооперативни за потребната истрага.



III. Ефективно спречување и третман







8. Дали има лек за КОВИД-19?



Врз основа на достапните информации и искуство досега акумулирано, болеста има добра прогноза и може да се излечи. Мал број пациенти можат да станат критички болни. Прогнозата има тенденција да биде лоша за постарите лица и за оние со хронични основни заболувања, додека децата обично покажуваат релативно благи симптоми.



Носете соодветна маска за лице

0 Препорачано √ Изборно

Луѓе и амбиент		Нема маска или обична маска 	 Медицинска маска за еднократна употреба (YY/T0969)	Хирурска маска (YY0469) 	Респираатор на честички (GB2626) 	Заштитна маска за лице за медицинска употреба (GB19083) 	Респираатор за лице со филтер P100 
Висок ризик	Клиника за треска во погодените области				√	o	√
	Медицински персонал во оддели за изолација				√		o
	Луѓе кои вршат интубација, трахеотомија и други процедури со висок ризик					o	o
	Даватели на услуги во изолирани области (вратари, персонал за управување со мртви тела и др.)				o	√	
	Епидемиолошки иследници за потврдени и сомнителни случаи					o	
Релативно висок ризик	Персоналот на ЕР				o		
	Епидемиолошки иследници за блиски контакти				o		
	Луѓе кои тестираат поврзани примероци				o		

Луѓе и амбиент		Нема маска или обична маска 	 Медицинска маска за еднократна употреба	Хируршка маска (YY0469) 	Респиратор на честички (GB2626) 	Заштитна маска за лице за медицинска употреба (GB19083) 	Респиратор за лице со филтер P100 
Среден ризик	Медицински персонал или други лица кои работат во обични амбуланти или одделенија		√	o			
	Луѓе кои работат на преполни места		√	o			
	Административен персонал, полициски службеници, чувари, испорака, итн. кои работат во врска со појава на епидемии		√	o			
	Луѓе во домашна изолација и оние кои живеат со нив		√	o			
Релативно низок ризик	Обични луѓе кои остануваат во преполни места		o				
	Луѓе кои работат во преполна затворена средина		o				
	Обични луѓе кои посетуваат болница		o				
	Деца и ученици во градинки и училишта		o				
Низок ризик	Луѓе кои остануваат дома	o					
	Луѓе кои остануваат на отворено	o					
	Луѓе кои работат, учат или остануваат на добро проветрени места	o					



Како правилно да носите хируршка маска?

1. Ставете ја маската за лице со потемната боја свртена нанадвор и металната лента одгоре.
2. Повлечете ја маската така што ќе ги покрие носот, устата и брадата.
3. Притиснете ја металната лента со прстите така што цврсто се вклопува во мостот на носот.
4. Наместете ја маската така што целосно да му одговара на лицето.

Се препорачува маската да ја замените на секои 2 до 4 часа ако е можно и да ја замените секогаш кога маската ќе се навлажни или има секретни на неа.





Како правилно да ги миете рацете?

Навлажнете рацете со проточна вода, нанесете течен рачен сапун или бар-сапун за да формирате добра пена и тријте ги најмалку 15 секунди. Поточно:

1. Триење на рацете дланка со дланка.
2. Со прстите ставени преку другата рака, користете ја едната дланка за да го истриете задниот дел на другата дланка. Потоа сменете.
3. Сврзете ги прстите заедно, свртени едни кон други, во затворени раце. Потоа, тријте ги дланките и прстите заедно.
4. Сложете ги прстите заедно, со дланките една врз друга. Со прстите испреплетени, истријте го грбот прво на едната дланка. Потоа сменете.
5. Стегнете ја едната дланка околу палецот на другата и тријте го со вртење, а потоа сменете.
6. Истријте ги прстите на едната дланка во кружно движење, а потоа сменете.
7. Истријте на едниот зглоб со затворена рака, а потоа сменете. Исплакнете темелно со проточна вода.



Навлажни ги рацете со проточна вода



Нанесете течен сапун или рачен сапун за да формирате добро пена

3. Триење најмалку 155 секунди. Поточно:



1. Тријте ги рацете дланка со дланка



2. Со прстите ставени преку другата рака, користете ја едната дланка за да го триете задниот дел на другата. Потоа сменете.



3. Сврзете ги прстите заедно, свртени едни кон други, во затворени раце. Потоа, тријте ги дланките и прстите заедно.



4. Сложете ги прстите заедно, со дланките една врз друга. Со прстите испреплетени, истријте го грбот прво на едната дланка. Потоа сменете.



5. Стегнете ја едната дланка околу палецот на другата и тријте го со вртење, а потоа сменете.



6. Истријте ги прстите на едната дланка во кружно движење, а потоа сменете.



7. Истријте на едниот зглоб со затворена рака, а потоа сменете.



Исплакнете темелно со проточна вода.

Мијте ги рацете	Кога	<ul style="list-style-type: none"> - по кашлица или кивање - по допирање на тела на јавни места, на пр. квака на вратата - пред, за време и по подготовката на храна - пред оброк - по користењето на тоалетот - по контакт со заразени лица, нивните секрети или нивните предмети кои не биле темелно дезинфицирани по нивната употреба - по контакт со животни или измет
	Како	<ul style="list-style-type: none"> - кога е видливо валкано, измијте го со течен рачен сапун или бар сапун под проточна вода - во спротивно, измијте со течен рачен сапун или бар сапун под проточна вода или користете алкохолен дезинфикатор за раце
	Забелешка	Избегнувајте допирање на очите, носот и устата со рацете



Како да се заштитите ефикасно ?

1. Минимизирање на социјалните активности
 - (1) Избегнувајте заразени области.
 - (2) Намалете ги посетите и собирајте и останете дома колку што е можно повеќе.
 - (3) Избегнувајте преполни јавни места, особено места со слаба вентилација, како што се јавни бањи, топли извори одморалишта, кина, интернет-кафеа, трговски центри, станици, аеродроми, пристаништа, изложбени простории и сл.

2. Лична заштита и хигиена на рацете

(1) Носете маска за лице кога излегувате: Медицинска маска за лице за еднократна употреба за посети на пошироки јавни места, редовни клиници и возења со јавен превоз; хируршка маска за посета на клиника за треска.

(2) Држете ги рацете чисти: минимизирајте ги контакти со предмети на јавни места; измијте ги рацете со течен рачен сапун или бар сапун под проточна вода или користете средства за дезинфекција со алкохол при враќање од јавни места, по кашлање или кивање во рацете, пред јадење или по употреба на просторија за одмор. Онаму каде што тоа не може да се направи, носете ракавици (каков било вид што не ги држи прстите изложени) и чувајте ги суви. По отстранувањето на ракавиците, темелно измијте ги рацете. Воздржете се да не ги допирате устата, носот и очите со неизмиени раце; покријте ја устата и носот со лактот при кивање или при кашлање.



3. Следење на личното здравје и барање медицинска помош кога е потребно

(1) Следете ги здравствените состојби на вас и членовите на вашето семејство. Однесете ја температурата кога се чувствувате трескави. Ако има деца во семејството, мерете ја нивната температура секое утро и вечер.

(2) Во случај на некој сомнителен симптом, носете маска за лице и посетете ја блиската клиника за

медицинска помош. Можни симптоми на КОВИД-19 вклучуваат треска, замор, кашлица, болки во грлото, затегнатост во градите, скратен здив, гадење и повраќање, дијареја, конјунктивитис, мијалгија итн. Обидете се да избегнете метро, автобус или други средства за јавен превоз и да избегнувате места каде што луѓето се собираат на вашиот пат кон клиниката. Кога ќе отидете на лекар, известете го за неодамнешно патување и за престој во заразени места, како и со кого сте контактирале уште од почетокот на вашите симптоми и бидете кооперативни за потребните испитувања.

4. Одржување лична хигиена и навики

(1) Држете го вашиот дом добро проветрен.

(2) Не споделувајте крпи меѓу членовите на семејството; одржувајте ја животната средина и приборот чисти; и перете ги алиштата често.

(3) Плукајте, дувајте го носот, кивајте или кашлајте во хартиена хартија и фрлете го користеното ткиво во покриена корпа за отпадоци.

(4) Јадете добро и вежбајте умерено.

(5) Да се држите настрана од диви животни; не купувајте или не консумирајте ниту еден од нив; избегнувајте пазари што продаваат живи животни (живина, водни животни, диви животни и сл.).

(6) Чувајте ги дома термометрите, медицинските маски за еднократна употреба и личните средства за домаќинство.



12. Што да направите ако член на семејството покажува сомнителни симптоми?

1. Во случај на какви било сомнителни симптоми на КОВИД-19 (вклучително треска, сува кашлица, замор, назална конгестија, течење на носот, болки во грлото, мијалгија и дијареја), одете во одредена медицинска установа за да ги направите тестовите што е можно поскоро, и останете изолирани за медицинско набљудување доколку е препорачано.

2. Избегнувајте користење јавен превоз, како метро и автобус, и избегнувајте метежи.

3. Информирајте го вашиот лекар за патувањето и престојот во заразени места, како и со кого сте контактирале уште од почетокот на симптомите и бидете кооперативни за неопходна истрага.

4. Во случај на домашна изолација за медицинско набљудување, сите членови на семејството треба да носат медицински маски за една употреба или хируршки маски. Луѓето со симптоми треба да избегнуваат контакт со другите членови на семејството колку што е можно и да одржуваат растојание од најмалку еден метар кога се наоѓаат во иста просторија.

5. Ако некој од семејството е потврдено дека има КОВИД-19, сите членови на семејството, кои имале блиски контакти, треба да останат во карантин 14 дена на медицинско набљудување.

6. Доколку е потврдено дека некој член на семејството има COVID-19, неговиот простор за живеење, дневните работи, облеката, постелнината, приборот за јадење, итн., треба да поминат преку терминална дезинфекција пред употреба.

Медицинско

13. набљудување дома за блиски контакти

Оние кои се дефинирани дека имале блиски контакти на потврден случај КОВИД-19, треба да останат дома 14 дена на медицинско набљудување, почнувајќи од денот на последниот контакт со потврден случај или со лице со асимптоматска инфекција. Тие треба да одржуваат контакт со здравствените работници во процесот и да бидат информирани за клучните точки на набљудување, за самогрижа и превентивни мерки како што се миење на рацете, вентилација, заштита и дезинфекција. Специфични препораки се следниве:

1. Тие што имале блиски контакти треба да останат во добро проветрена просторија и да нема посетител.

2. Намалете ги активностите и минимизирајте ги областите што ги споделуваат со членовите на семејството. Чувајте ги сите споделени простори (на пр., кујна, бања итн.) добро проветрени (на пр., со одржување на прозорците отворени).

3. Не споделувајте просторија со кој било член на семејството. Ако ова е невозможно, секогаш одржувајте растојание од најмалку еден метар. Доењето може да продолжи.

4. Членовите на семејството треба да носат хируршка маска што цврсто се вклопува при влегување во просторот за живеење на лицето што имало близок контакт. Избегнете допирање и приспособување на маската пред да излезете од просторот. Заменете ја маската веднаш кога ќе се навлажни или загади. Измијте ги рацете темелно по симнувањето и отстранувањето на маската.

5. По директен контакт со или излегување од просторот за живеење на лице со близок контакт, темелно измијте ги рацете. Исчистете ги рацете пред да подготвите храна и пред и по јадење. За видливо валкани раце, користете течен рачен сапун или бар сапун под проточна вода; во спротивно, некој може да ги мие рацете со сапун и проточна вода, или да употребува алкохол за дезинфекција на рацете.

(Забелешка: Користете алкохол претпазливо за да избегнете случајно голтање или пожар).

6. Откако ќе ги измиете рацете со сапун под проточна вода, користете крпи за еднократна употреба за да ги исушите рацете.

Ако тие не се достапни, избришете со чиста крпа и заменете ја кога ќе се навлажни.



7. Материјалите што се користат за покривање на носот и устата за повремени кашлица или кивање треба да се исфрлат веднаш, или да се исчистат правилно по употреба (на пр., миење со сапун / детергент и вода).

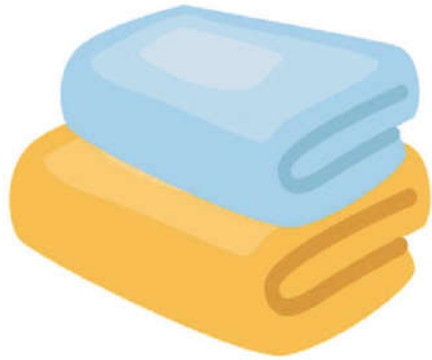
8. Членовите на семејството треба да го минимизираат контактот со лицето со блиски контакти и неговите лични предмети. На пример, да се избегнуваат споделување на четки за заби, цигари, прибор, оброци, пијалаци, бришачи, крпи за бања, чаршафи и друго. Приборот за јадење по употребата треба да се чисти со стерилизација на пара.

9. Дезинфекција на хлор и средства за дезинфекција на перцетична киселина се препорачуваат за чести чистења и дезинфекција на често допираните површи-

ни, како што се ноќните масички, рамките на креветите и друг мебел во спалните простории. Исчистете ги и дезинфицирајте ги површините на предметите во бањата и тоалетот барем еднаш дневно.

10. Исперете ги облеките, чаршавите, крпите за бања, крпите за лице и раце и слично од блискиот контакт во машината за перење со вода од 60 до 90°C и редовно средство за чистење на алиштата, а потоа целосно исушете ги алиштата. Постелнината на поединецот ставете ја во кеса за перење. Избегнете тресење и држете ги настрана од допир со вашата кожа и од облеката.

11. Носете маска за лице, ракавици за еднократна употреба и заштитна облека (како што е пластичната престилка) пред да чистите и да ги допирате површините, облеката или постелнината загадена со



секретите на лицето со близок контакт. Исчистете ги и дезинфицирајте ги рацете пред облекувањето и по соблекувањето на ракавиците.

12. Доколку лицето со близок контакт покажува сомнителни симптоми, вклучително зголемена температура, треска, сува кашлица, експекторација, назален конгестија, течење од носот, болки во грлото, главоболка, замор, мијалгија, болка во зглобовите, останување без здив, диспнеја, стегање на градите, конјунктивална конгестија, гадење, повраќање, дијареја, болка во stomакот итн., веднаш пријавете го во здравствениот орган и испратете ја индивидуата во одредена медицинска установа за дијагностика, третман, лабораториски тестови и скрининг.



Заштитни мерки за стари и млади лица

Луѓето се генерално подложни на новиот корона вирус, а СОВИД-19 подеднакво се јавува кај постарите, младите и децата. Постарите и децата треба да преземат заштитни мерки, како што се често миење на рацете, носење маски за лице, да имаат балансирана и хранлива диета, умерено вежбање, одржување чиста животна средина и одржување на добра вентилација во нивните домови.



Мерки за дезинфекција за домови со пациенти со КОВИД-19

По заминувањето на пациентот (хоспитализација, смрт или ослободување од изолација итн.), треба да се изврши терминална дезинфекција во домот, вклучително и подот во дневната соба, сидовите, површините на масите, столчињата и другиот мебел, рачките на вратите, приборот на пациентот, облеката и постелнина и други дневни производи, играчки, бања итн. Терминалната дезинфекција обично ја прават професионалци, ве молиме контактирајте го вашиот локален центар за контрола и спречување на болести. Членовите на семејството на потврден пациент обично се идентификуваат како лица со блиски контакти и треба да бидат подложени на медијално набљудување 14 дена.



Како да го зајакнете вашиот имунитет и да преземете други заштитни мерки?

1. Покријте ги устата и носот со парче хартија или марамче кога кашлате, кивање или имате течење на носот.

2. Зачувајте растојание од најмалку еден метар со други луѓе.

3. Избегнувајте метежи колку што е можно и обезбедете добра вентилација кога престојувате во затворено.

4. Вежбајте повеќе за да го подобрите вашиот имунолошки систем.

5. Добро одморете се и избегнувајте да останувате до доцна и со прекумерна работа за да одржите добар имунитет.



IV. Останете смирени и не паничете

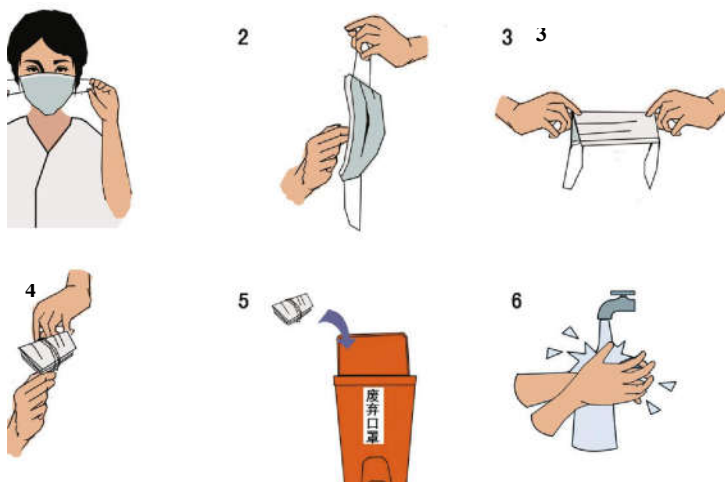
Дали антибиотиците се ефикасни за КОВИД-19?

Антибиотиците се користат за лекување на бактериски инфекции. COVID-19 има вирус како свој патоген и антибиотиците не се ефикасни ниту за превенција ниту за третман. Преземањето антибиотици може дури и да предизвика несакани реакции на лекови и да ја уништи нормалната цревна флора.



Како правилно да постапувате со користена маска за лице?

Маските за лице што ги носат неинфицирани лица немаат ризик за ширење на корона вирусот и може да се отстранат според следниве општи барања за класификација на отпад од дома. Маските за лице што се



користат од сомнителни случаи и нивните негуватели треба да се соберат и да се отстрануваат како медицински отпад. По отстранување на вакви маски за лице, не заборавајте да ги измиете рацете.

Водич за заштита од коронавирусна болест
Биро за превенција на болести и контрола на Националната
здравствена комисија на Народна Република Кина,
Кинески центар за контрола и спречување на болести

Издавач
МАКЕДОНИЈА
литера
Скопје, Македонија
www.makedonikalitera.mk
https://www.facebook.com/makedonikaknigi/
E-mail: makedonikalitera@yahoo.com
makedonikalitera@gmail.com
Тел./Phone: +389 (0)2 2722 820; +389 (0)70 384 583

За издавачот
Нове Цветаноски
управител и главен уредник

Превод од англиски јазик, адаптација и поредна обработка
МАКЕДОНИЈА
литера

Лектура
Ранко Младеноски

Електронско издание достапно на:
www.makedonikalitera.mk

Бесплатно издание

CIP – Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека „Св. Климент Охридски“, Скопје

613:578.7(036)
578.7:613(036)

ВОДИЧ за заштита од коронавирусна болест / [главен
уредник Нове Цветаноски]. - Скопје : Македоника литера, 2020

Начин на пристапување (URL): <https://www.makedonikalitera.mk>. -
Преведено според: Guidance for the Public on Protective. - Текст во PDF
формат, содржи 32 стр., илустр. - Наслов преземен од екранот. - Опис
на изворот на ден 14.04.2020

ISBN 978-608-252-124-4

1. Цветаноски, Нове [главен уредник]
а) Коронавирусна болест - Заштитни мерки - Водичи

COBISS.MK-ID 112473866
