

# ZDRAVSTVENI INFORMATIVNI MATERIJALI



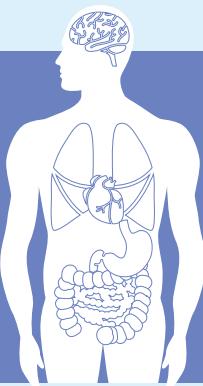
Republika e Kosovës  
Republica Kosova-Republic of Kosovo  
Qeveria - Vlada - Government

MINISTRIA E SHENDETETISSE  
MINISTRATSTVO ZDRAVSTVA  
MINISTRY OF HEALTH



SDC project implemented by Swiss TPH

Accessible  
Quality  
Healthcare



## NEPRENOSIVE BOLESTI, SRČANE BOLESTI, BOLESTI PLUĆA, ŠEĆERNA BOLEST, RAK I MOŽDANI UDAR

### ŠTA TREBA URADITI DA SE TO IZBEGNE?



SLEDITE  
SAVETE  
LEKARA



OSTAJTE  
FIZIČKI AKTIVNI



VAKCINIŠITE SE



DOJITE  
DETE



NE PUŠITE



NE KORISTITE  
ALKOHOL U  
ŠTETNE KOLIĆINE



NE ZAGAĐUJTE  
VAZDUH



NE KORISTITE  
VELIKE KOLIĆINE  
SOLI, ŠEĆERA ILI  
ŠTETNIH MASTI



## Opasnost od **srčanih bolesti** se može smanjiti pomoću:



Zaštite ljudi  
od  
duvanskog  
dima



Izbegavanja  
štetnog  
korišćenja  
alkohola



Zdrave  
ishrane



Fizičkih  
aktivnosti

# Pazi na svoje srce



JEDI ZDRAVO



SMANJITE KOLIČINU SOLI



DRŽITE ZDRAVU TEŽINU



OGRANIČITE UPOTREBU ALKOHOLA



NE PUŠITE

VEŽBAJTE SVAKI DAN



## VISOKI KRVNI PRITISAK: možete da sprečavate:



Smanjite količinu soli  
na manje od 5g dnevno



Redovno jedite voće i  
povrće



Izbegavajte zasićene  
mastii



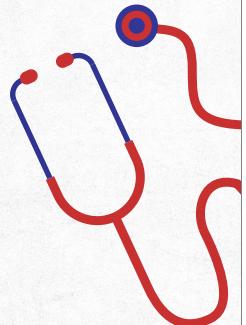
Izbegavajte pušenje



Smanjite alkohol

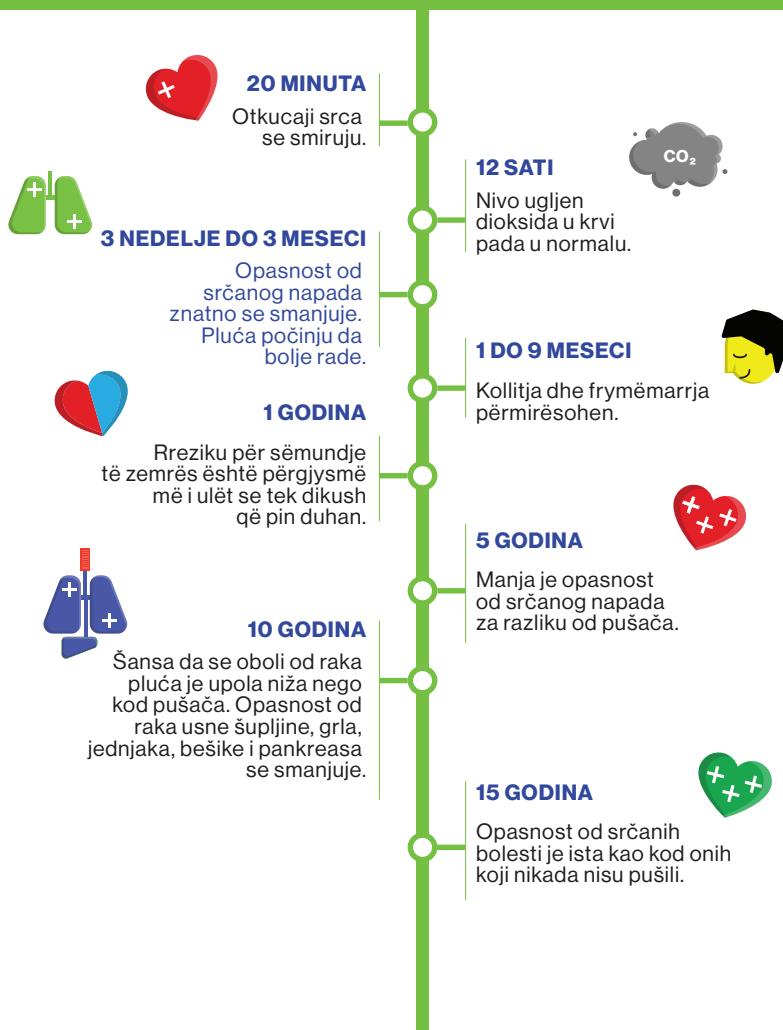


Svakog dana bavite se  
fizičkom aktivnošću



# Šta se događa kada prestaješ pušiti?

Promene počinju odmah i nastavljaju da s dogode i tokom narednih godina.



# Preporučene vežbe za stare osobe i dijabetičare

### Aerobik:



Pešačenje



Baštenski radovi



Plivanje

## Jačanje mišića:



## **Vežbe bez tegova,**



## Dizanje tegova male težine.



# SAVETI OKO **COVID - 19**



# Smanjite rizik od infekcije sa Covid-19:



Operite ruke što je češće moguće koristeći dezinfektant ili sapun sa vodom



Kad kašljate ili kijate, pokrijte usta i nos laktom ili papirnom maramicom – odlažući je odmah u otpad i zatim operite ruke.



Izbegavajte bliski kontakt sa drugima i zatvorene prostorije sa mnogo ljudi

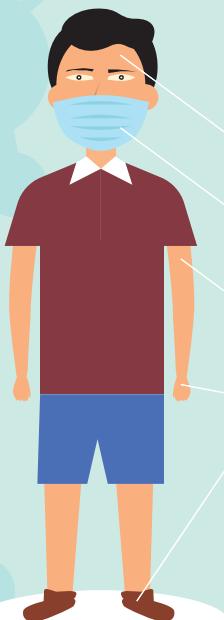
#Coronavirus

#COVID19

# Za sprečavanje širenja COVID-19, svi treba da igraju svoju ulogu.

Neki od nas, uključujući i one koji su u većoj opasnosti od težih bolesti – zavisimo i od pravilnih ili nepravilnih postupaka drugih.

## Da štitimo one kojima je zaštita najviše potrebna:



### Ako ste bolesni

ostanite kod kuće sve dok vam nije potrebna hitna pomoć



### Lice

trudite se da je ne dodirnete



### Lakat

kijajte na njemu



### Ruke

često ih perite



### Držite distancu

najmanje 1,5 -2 m daleko od drugih



### Prostorije

izbegavajte mesta gde su mnogi ljudi i nemojte

da se dugo zadržavate u zatvorene prostorije



### Čistite

redovno objekte i površine koje se češće dodiruju

## KAKO STAVITI, KORISTITI, SKINUTI I BACITI MASKU

Pokrijte usta i nos maskom i pazite da nema praznina između lica i maske

### KADA KORISTITI MASKU?

- Ako ste zdravi, stavite masku samo ako negujete osobu za koju se sumnja da je zaražena Covid-19
- Stavite masku ako kašljate ili kihate
- Maska je efikasna samo kada se koristi u kombinaciji sa čestim čišćenjem ruku alkoholom ili sapunom i vodom

### KAKO STAVITI MASKU?

Ako koristite masku, onda morate znati kako je staviti i kako je baciti na pravi način

- Pre stavljanja maske, očistite ruke alkoholom ili sapunom i vodom
- Pokrijte usta i nos maskom i pazite da ne postoje praznine između lica i maske
- Izbegavajte dodirivanje maske dok je koristite; ako to radite, očistite ruke alkoholom ili sapunom i vodom
- Zamenite masku novom, čim se navlaži i ne koristite ponovo maske koje su samo za jednokratnu upotrebu



## KAKO SKINUTI MASKU?

Skidajte je od pozadi (ne dirajte prednji deo maske)

## KAKO BACATI MASKU?

- Bacajte masku odmah u zatvorenu korpu za otpad
- Odmah perite ruke alkoholom ili saponom i vodom

## KAKO SKINUTI I ODRŽAVATI/ OČISTITI MASKU ZA VIŠE UPO- TREBE (od platna/ materijala)

Ona treba redovno da se pere u zavisnosti od učestalosti upotrebe. Može se oprati i osušiti u veš mašini, koja bi trebala da je pravilno čisti.

## KAKO DA BEZBEDNO SKIDATE MASKU OD MATERIJALA?

- Treba biti pažljivi da ne dodirnete oči, nos i usta prilikom skidanje iste.
- Odmah perite ruke alkoholom ili saponom i vodom

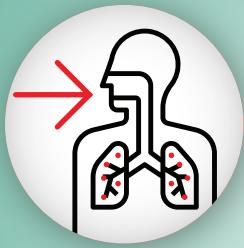


## Pušenje povećava opasnost od zaraze COVID-19



Tokom pušenja, vašu ruku približavate ustima i na taj način možete da prenosite virus u vašem telu

Zajedničko korišćenje duvanskih proizvoda, kao što je nargila, može da širi virus među ljudima



Pušenje slabi vaš sistem disanja i postanete osetljiviji prema virusu

**Možete biti osetljiviji prema  
COVID-19 ukoliko imate neprenosivu  
bolest ili imate sledeće zdravstveno  
stanje, kao što je:**



visoki krvni  
pritisak



šećerna  
bolest



srčana  
bolest



srčani napad  
ili moždani  
napad



hronična  
bolest  
pluća



rak

# KORONAVIRUS I HRONIČNE BOLESTI

## Jedna dodatna doza za prevenciju

Odrasli sa **visokim krvnim pritiskom** (hipertenzijom), **šećernom bolešću** (dijabetesom) i **drugim hroničnim bolestima** mogu biti posebno podložni prema **Covid-19**.

Svi mi imamo jednu ulogu u zaustavljanju njenog širenja i zaštiti zdravlja naših zajednica.

### Saveti za paciente sa visokim krvnim pritiskom (hipertenzijom), šećernom bolešću (dijabetesom) i drugim hroničnim bolestima



Nastavite da uzimate lekove i jedete hrano koju je preporučio vaš lekar



Obezbedite dugoročno snabdevanje lekovima (za 90 ili više dana)



Držite se na sigurnoj udaljenosti od ljudi koji imaju prehladu i grip ili druge simptome disajnih puteva



Pokrijte usta i nos vašim laktom ili papirnom maramicom kada kašljate ili kihate i odmah ih bacite u smeće, a zatim perite ruke



Često perite ruke sapunom i vodom



Ako pokazujete simptome slične gripu (povećana temperatura, kašalj, otežano disanje), važno je da se hitno konsultujete sa profesionalcem zdravstvene nege.



Za stare ljude može biti najteže da održavaju vezu sa drugima tokom perioda #COVID-19.

Njihova rodbina treba da bude u stalnom kontaktu putem telefona, video poziva i socijalnih mreža, kako bi se osećali dobro i bezbedno.



# Kućna nega za osumnjičene ili potvrđene slučajeve sa COVID-19

## Za negovatelje

Osigurajte da bolesnik dovoljno se odmara, piće dosta sokova i jede hrano bogatu sa hranljivim vrednostima.



Držite medicinsku masku kada se nalazite u istoj sobi sa bolesnikom. Ne dirajte masku ni lice a potom bacite je u smeće.



Perite često ruke vodom i sapunom ili sa sredstvima za dezinfekciju sa bazom alkohola od najmanje 70%, posebno:

- Nakon svakog kontakta sa bolesnikom ili u prostoriji gde boravi.
- Pre, tokom i nakon pripreme hrane.
- Pre nego što jedete
- Nakon vršenja nužde



Koristite posebne šolje, tanjire, peškire i pokrivače kreveta samo za bolesnika. Čistite posude, šolje, tanjur, peškire i pokrivače kreveta korišćeni od bolesnika vodom i sapunom.



Identifikujte prostorije koje bolesnik stalno dodiruje i dezinfikujte/ čistite svaki dan.



Odmah zatražite pomoć u službi porodične medicine ukoliko bolesniku se pogoršava stanje ili ima poteškoća sa disanje.





Ako ste **pozitivni nakon testa COVID-19** a nemate simptome, ostanite kod kuće i dalje od drugih ljudi.

Kada mogu da se pridružim ostalima?

Ako je prošlo 14 dana od testiranja...

i...

još nemate nikakvu simptomu.

Nakon konsultacija sa vašim lekarom, možete nastaviti sa ograničenim aktivnostima, pridržavajući se preventivnih mera.



# RODITELJSTVO TOKOM COVID-19

## Vreme jedni sa drugima

**Ne možete ići na posao? Škole su zatvorene? Zabrinuti ste zbog porodičnih prihoda? Normalno je da se osećate stresno i preopterećeno.**

Zatvaranje škole je takođe dobra prilika za uspostavljanje bližih odnosa sa našom decom i tinejdžerima!

Vreme jedni sa drugima donosi zabavu i nema cene. Učinite da se deca osećaju voljeno i bezbedno, kažete im koliko su bitni za vas.



### Odvojite vreme da sprovedete sa svakim detetom

- Može da bude samo 20 minuta, ili duže – zavisi od nas. Može da se odredi isto vreme svakog dana tako da deca ili tinejdžeri dočekuju sa radoscu.



### Ideje za realiziranje sa bebama i malom decom

- Kopirajte/imitirajte njihove izraze lica i glasove
- Pevajte pesme, pravite muziku sa lancima i kašikom
- Redite jedna na drugu plastičke čaše ili kocke



### Ideje za realiziranje sa vašim tinejdžerima

- Govorite o stvarima koje im se svidaju, kao što su sport, muzika, čuvjeni, društvo
- Kuvajte zajedno omiljenu hranu
- Vežbajte zajedno slušajući njihovu omiljenu muziku



### Pitajte vaše dete šta želi da radi

Način da odaberete i razvijete njihovo samopouzdanje. Ako želite da rade **nešto što je u suprotnosti sa pravilom o socijalnoj razdajalini**, onda je to dobra prilika da pričate sa njima o ovome.



### Ugasite televizor i telefon. Ovo je vreme kada nema virusa.



### Ideje za realiziranje sa decom

- Čitate knjige ili gledajte slike
- Pravite crteže sa bojama ili olovkom
- Plešite slušajući muziku ili pevajte zajedno
- Radite neki kućni posao zajedno – obavite čišćenje ili kuvanje kao igru
- Pomožite im sa školskim zadacima

**Slušajte ih i gledajte ih.**

**Predajte im potpunu vašu pažnju.**

**Uživajte!**

IZVOR: SZO

**Podržano od:**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Swiss Agency for Development  
and Cooperation SDC**