



Pravila kod
kašljanja i
kijanja



Držite
razmak
(1-2 m)



Važno i kod kuće!

Higijena ruku



Kućna karantina

Dobrovoljno ili po nalogu, našli ste se u karantinu. Time dajete važan doprinos suzbijanju širenja koronavirusa.

Dugotrajan boravak kod kuće može biti poprilično stresan.

Roditelji među vama znaju kako djeca mogu biti zahtjevna i nervozna kada ne mogu izaći van i potrošiti malo svoje neiscrpane energije.

Osjećaj usamljenosti koji se javlja uslijed socijalne izolacije još je jedan izazov pred osobama koje su u karantinu.

U nastavku su korisne informacije, savjeti, prijedlozi i kontakti.

Pronađite podršku

Zdravstvene mjere:

- Potrebni su vam hitno lijekove ili liječenje?
Kontaktirajte telefonom svog izabranog ljekara ili ljekara specijalistu. Recite šta trebate i naglasite da se nalazite u karantinu.
- Osjećate li mučninu? Imate neke od ovih simptoma - kašalj, prehladu, teškoće s disanjem ili povišenu temperaturu? Odmah nazovite nadležne službe.

Potreba za namirnicama/hranom:

- Zamolite članove porodice ili susjede da vam pomognu. Mogu vam ostaviti namirnice na kućnom pragu.
- Pomoć pri kupovini namirnica, ishranu za životinja i sl. možete zatražiti od raznih organizacija koje su prisutne u medijima i na društvenim mrežama.
- Mnogi restorani i male kompanije nude usluge dostave – korištenjem njihovih usluga ne pomažete samo sebi, već i opstanku malih poduzeća, njihovih vlasnika i zaposlenih.

Važni linkovi i brojevi telefona:

- Broj telefona Instituta za javno zdravlje u Crnoj Gori na temu koronavirusa 1616, od 8-23h
- Ministarstvo zdravlja: <http://www.mzdravlja.gov.me/ministarstvo>
- Inстит za javno zdravlje: <https://www.ijzcg.me/me/ncov>
- Svjetska zdravstvena organizacija objavila je pitanja i odgovore o koronavirusu: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

Praktični savjeti

- **Održavanje svakodnevne rutine** i postavljanje realnih ciljeva može znatno doprinijeti psihološkoj stabilnosti. Što je sve na vašem popisu želja koje ste planirali ostvariti kad budete imali više slobodnog vremena? Možda je vrijeme da napokon uzmete u ruke knjige koje već neko vrijeme stoje na vašem noćnom ormariću? Ili već odavno planirate reorganizaciju svog ormara s odjećom?
- **Porodica i prijatelji su važni - pogotovo sada!**
Ostanite u kontaktu putem telefona i društvenih mreža.
- **Fizička aktivnost može popraviti stanje duha.** Tako je, vježbati možete i u malim zatvorenim prostorima! Aktivne društvene igre zabavne su i za djecu i pomažu im kanalizirati višak energije.
- **Pokušajte raditi neke vježbe za opuštanje ako osjećate da ste pod stresom.** Čak i ako ih dosad niste praktikovali, postoji puno tehnika koje se lako mogu naučiti. Informacije i primjere takvih vježbi također možete potražiti na internetu.
- **Prihvatajte svoje osjećaje!** Kad se protiv svoje volje nađete u karantinu, možete doživjeti različite emocionalne reakcije. Sve su to normalni osjećaji koji se javljaju u nesvakidašnjoj situaciji.
- **Budite kritični.** Okruženi smo s mnoštvom netačnih i, ponekad, lažnih vijesti. Informišite se isključivo iz pouzdanih službenih izvora.

