



INSTITUT ZA ZDRAVLJE I SIGURNOST HRANE

Adresa: Jukica 2, 72000 Zenica, Bosna i Hercegovina.
tel: +387 32 443 540 / fax: +387 32 443 530
www.inz.ba / info@inz.ba / IDB 4218900490003

Broj: 02-1341/20
Zenica, 28.04.2020. godine

Unija studenata Univerziteta u Zenici
N/r Predsjednika Unije studenata
Svim studentima Univerziteta u Zenici

PREDMET: Preporuke u vezi zaštite od Coronavirus-a (Covid-19)

Poštovani,

Svjesni aktuelne situacije sa koronavirusom, ali i kontinuiranih preporuka koje svi dobijamo od nadležnih ministarstava i kriznih štabova, ipak nam je svima potrebno s vremena na vrijeme podsjećanje, te vam upućujemo preporuke uime INZ-a.

Preporuke se odnose na činjenice i mјere kojima će svaki pojedinac na jednostavne načine doprinijeti sprečavanju širenja koronavirusa u našim lokalnim zajednicama.

Molimo Vas da kratki tekst u prilogu proslijedite svim studentima Univerziteta u Zenici putem Vaših načina komunikacije (Asocijacije studenata po organizacionim jedinicama, predstavnici studenata po godinama studija, i sl., a putem viber grupa, mailova i sl.).

Izvori informacija u tekstu u prilogu su službene web stranice SZO, INZ, FMZ, ZZJZ FBiH.

Panika nije opcija, oprez jeste! Vaš INZ-a

Interni krizni operativni štab za zdravstveno-odgojne aktivnosti
Instituta za vrijeme trajanja pandemije Coronavirus-a



Direktor Instituta:
Prof. dr. Senad Huseinagić

PREPORUKE ZA STUDENTE

Šta trebamo znati o Covid 19 ?

Novi virus, povezan sa istom porodicom virusa, koji mogu izazvati različite bolesti od obične prehlade do teškog akutnog respiratornog sindroma. Bolest Covid 19 obično ima blagi tok za djecu i mlade, ali može u nekim slučajevima imati i teži oblik kod osoba starije životne dobi i kod hroničnih bolesnika.

Kako se širi?

Virus se prenosi respiratornim kapljicama pri kihanju i kašljanju, direktnim kontaktom te peko zagadenih površina. Ovisno o vrsti površine njegovo preživljavanje je različito.

Najčešći simptomi covid 19?

Povišena temperata (groznača), kašalj koji ne prestaje, kratkoća daha, kihanje, glavobolja, a u težim slučajevima dolazi do upale pluća.

Strah je prirodan, naročito u situacijama kao što je ova, međutim našu zabrinutost možemo preusmjeriti na provođenje mjera kojima ćemo prvenstveno zaštитiti sebe, a zatim i druge. Zato je veoma važno poštovati te primjenjivati preporuke nadležnih organa vezano za ovu situaciju.

Preporuke!

- Često i temeljno pranje ruku sapunom i topлом vodom najmanje 20 sekundi!
- Dezinfekcionim sredstvom na bazi alkohola dezinficirati ruke!
- Ispravna prehrana, dovoljno sna i svakodnevna fizička aktivnost u kući za jačanje imuniteta!
- Socijalna distanca – održavati fizičku udaljinost od drugih osoba!
- Izbjegavati društvena okupljanja većeg broja osoba i bliske fizičke kontakte!
- Nastojati izbjegavati kontakt sa osobama koje kašlju ili imaju simptome prehlade!
- Ukoliko imate neke od ovih simptoma zatražite ljekarsku pomoć, ali se prvo javite telefonom!
- Za sve detaljnije informacije vezane za covid 19 informisati se na stranici Instituta za zdravlje i sigurnost hrane Zenica www.inz.ba, te na stranicama Federalnom ministarstva zdravstva, Zavoda za javno zdravstvo FBiH, te Svjetske zdravstvene organizacije!

Kako očuvati mentalno zdravlje u ovoj situaciji?

Iskoristite nove načine komunikacije! Video pozivi i društvene mreže u ovim trenucima zaista mogu ispuniti svoju svrhu i povezati vas s onima koje volite, ali trenutačno se ne možemo s njima družiti uživo. Gledanje serija, slušanje muzike, igranje društvenih igara neke su od stvari koje mogu biti zanimljive. Radite stvari koje vas inače smiruju. Kreativnost mladih je izuzetna! Socijalna distanca u ovoj situaciji je veoma važna. Ipak treba da pripazite da ne budete konstantno pred ekranima.

Pazeći na sebe i svoje zdravlje, čuvate i druge!

Panika nije opcija, oprez jeste. Vaš INZ

Reference

1. <https://www.unicef.org/croatia/savjeti-za-mlade-o-koronavirusu>
2. <https://www.unicef.org/croatia/price/kako-mladi-mogu-%C4%8Duvati-svoje-mentalno-zdravlje-za-vrijeme-krize-izazvane-koronavirusom-i>
3. <https://www.ucl.ac.uk/news/2020/mar/advice-staff-and-students-who-may-have-concerns-about-outbreak-coronavirus#prospective-students>