

# KLJUČNE PORUKE ZA ADOLESCENTE I MLADE TOKOM PANDEMIJE COVID-19

Svi ljudi, uključujući mlade, imaju ulogu u sprečavanju širenja novog korona virusa.

Deca i mladi često nemaju simptome, ili imaju veoma blage simptome, pa zato mogu nenamerno da prenesu virus. Zato je važno da štitiš druge, a naročito starije osobe.

## Sprečavanje oboljevanja

GLAVNE PORUKE

1

Često peri ruke sapunom i vodom ili sredstvom na bazi 70% alkohola.

Operi ruke sapunom i vodom:

- posle kašljanja ili kijanja
- kada neguješ bolesne članove porodice
- pre, tokom i posle pripreme hrane i pre jela
- nakon upotrebe toaleta
- nakon dodira sa životinjama ili životinjskim otpadom
- kada se vraćaš iz kupovine, kao i uvek i kada si bio/la u dodiru sa predmetima sa kojima je i neko drugi (van kućnog okruženja) bio u kontaktu.

2

Udalji se od drugih da bi se zaštitio/la od bolesti.

- Najbolje je da što više budeš kod kuće kako bi se zaštitio/la od izlaganja osobama koje mogu da te zaraze.
- Kada nisi kod kuće sa porodicom, održavaj najmanje 2 metra razdaljine između sebe i druge osobe.
- Izbegavaj bliski kontakt sa bilo kim kada kašlješ, kijaš ili imaš temperaturu. Ukoliko moraš da budeš u kontaktu, nosi masku.

3

Izbegavaj da rukama dodiruješ oči, nos i usta.

4

Pazi kako kijaš ili kašlješ.

- Pokrij usta i nos unutrašnjom stranom lakta ili maramicom kada kašlješ ili kijaš. Zatim odmah odloži upotrebenu maramicu u smeće i operi ruke sapunom ili sredstvom na bazi alkohola.

POSEBNE PORUKE



**USAID**  
OD AMERIČKOG NARODA



Црвени крст Србије  
Red Cross of Serbia

1876

unicef

za svako dete

Redovno čisti predmete i površine koje često koristiš ili dodiruješ rastvorom za dezinfekciju sa 70% alkohola.

Javi se lekaru ako imaš temperaturu, kašalj ili otežano dišeš. Potraži medicinsku pomoć.

- Ako imaš temperaturu, kašalj i otežano dišeš, ili si bio/la u kontaktu sa osobom za koju znaš da ima COVID-19, javi se domu zdravlja – ambulanti za COVID-19, ili Zavodu za javno zdravlje kojem tvoje mesto prebivališta pripada.

Budi informisan i sledi savete svog lekara i zdravstvene ustanove.

- Pridržavaj se saveta lekara.

## Smanjivanje stresa

Uznemirenost je potpuno normalna. Promeni ponašanje da bi smirio/la uznemirenost.

- Ako te uznemirava to što se nastava ne održava u školi i to što se priča o korona virusu, znaj da nisi jedini/a.
- Obavezno traži informacije od pouzdanih izvora.
- Ako misliš da imaš simptome važno je da razgovaraš sa roditeljima o tome.
- Važno je da znaš da se mnogi simptomi COVID-19 leče.
- Mnogo je stvari koje možeš da učiniš da bi zaštitio/la sebe i druge. Kontroliši situaciju: često peri ruke, ne diraj lice i održavaj rastojanje
- Pronađi nove načine da se povežeš sa prijateljima telefonom ili putem interneta.
- Prepoznaj kako se osećaš i razgovaraj o tome sa nekim kome veruješ.
- Preuzmi aktivnu ulogu u borbi protiv COVID-19 tako što ćeš dobrovoljno da širiš proverene informacije o važnosti mera zaštite.

Nije lako biti dugo kod kuće i ne vidati se sa drugima. Ali ova situacija je privremena. Strpi se! Važno je da sada brineš o sebi i umanjíš šanse da se razboliš!

Evo kako možeš svakodnevno da brineš o sebi:

- Ustani rano i jedi redovno
- Uradi vežbe
- Pročitaj nešto zanimljivo
- Pomozi da se sredi kuća
- Zovi prijatelje
- Pomozi onima koji se osećaju usamljeno
- Pohađaj časove onlajn ili putem TV-a (ako je moguće)
- Dovrši domaći zadatak na vreme
- Pronađi način za izražavanje svojih misli i osećaja (piši dnevnik)
- Radi nešto zabavno – pevaj, crtaj, slikaj
- Idi na spavanje na vreme

Ako se osećaš loše, razgovaraj sa roditeljem, bakom i dekom, odraslom osobom od poverenja, ili pozovi telefonsko savetovalište: **Nacionalna dečja linija - 116 111**, Institut za mentalno zdravlje, telefon za mlade - **063/ 72 98 260**