

Со цел да се спречи ширењето на инфекција со коронавирус (COVID-19), со нашите вработени и целата јавност ги споделуваме следниве упатства:

## 1. Информации за вирусот и симптомите

Болеста со новиот коронавирус се покажува со **општа непријатност, замор, симптоми на настинка, треска, кашлање** и во тешки форми **недостаток на здив**. Кај постарите лица и кај лица со хронично срцево или белодробно заболување, дијабетес и сл, може да се очекува посериозен степен на заболување. Тешки степени на болеста се карактеризираат со пневмонија.

Точниот период на инкубација на болеста сè уште **не е познат**. Според други случаи на коронавирус и првични податоци, се проценува дека е помеѓу **2 и 12 дена**, веројатно не повеќе од **14 дена**. Во просек, периодот на инкубација се очекува да трае околу **6 дена**, што значи дека очигледно здравите луѓе можат да бидат и носители на вирусот.

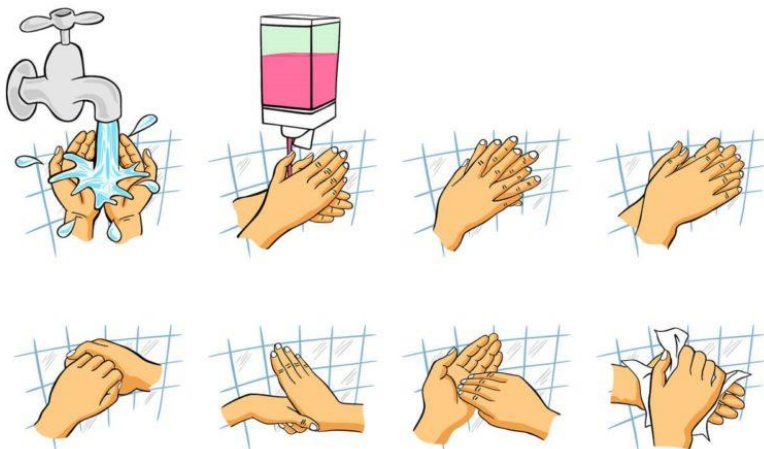
Коронавирусот се пренесува меѓу луѓето **со капки**. Ова значи дека е потребен поблизок контакт со заболениот за пренесување, растојание од **1,5 m**. Можно е да се зарази со нов коронавирус преку контакт со загадени површини, но сè уште не е сигурно докажано. Престојувањето во иста просторија со пациентот (ако сме оддалечени повеќе од 1,5 m) не претставува ризик.

## 2. Однесување на вработените и посетителите

За да спречите инфекција, следете ги овие упатства и преземете ги следниве превентивни мерки:

- S** Ако се разболите од каква било болест, следете ги упатствата на вашиот личен или дежурен лекар. Особено е важно да ги следите упатствата на вашиот лекар за **да останете дома**.
- S** Избегнувајте **близок контакт со луѓе кои покажуваат знаци на болест**.
- S** Следете ги **насоките за хигиена на кашлица** и не допирајте ги **очите, носот и устата**.
- S** **Мијте ги рацете редовно** со сапун и вода и користете ги дезинфициентите поставени во просториите на компанијата.
- S** **Избегнувајте држење состаноци и користете телефон и дигитална комуникација**.
- S** Осигурете се дека **канцелариите се проветруваат редовно**.

## НАСОКИ ЗА МИЕЊЕ НА РАЦЕ И ИНСТРУКЦИИ ЗА ХИГИЕНА НА КАШЛИЦА



1. Прво, исплакнете ги рацете во топла проточна вода
2. Нанесете го сапуноот и темелно тријте ги рацете најмалку 20 секунди (дланки, задниот дел на раката, помеѓу прстите, палецот и под ноктите на обете раце)
3. Исплакнете ги рацете добро и исушете со хартиени крпи за еднократна употреба.
4. Затворете ја славината со помош на хартиената крпа.

Повеќе информации можете да најдете на веб-страницата на Министерството за здравство <http://zdravstvo.gov.mk/korona-virus/>



1. При кашлање / кивање, покријте ја устата и носот со хартиено марамче.
- ИЛИ
2. Кашлајте / кивајте во внатрешниот дел од раката, кај лактот.
  3. Фрлете го марамчето на соодветно место и измијте ги рацете со сапун и вода после кашлање / кивање.

Повеќе информации можете да најдете на веб-страницата на Министерството за здравство <http://zdravstvo.gov.mk/korona-virus/>

### 3. Планирање и организирање патувања

#### А. Што да направите за веќе планирани патувања:

- Пред поаѓање, проверете ги сите места на застанување во однос на националните мерки и политиките на локалните власти. Проверете ја светската распространетост на коронавирусот на: <https://www.ecdc.europa.eu/en/geographical-distribution-2019-ncov-cases>  
Проверете со вашиот деловен партнер или организатор на настани за можноста да ја откажете вашата средба / конференција или обука. Дознајте за нивната политика во врска со мерките за спречување на ширењето на коронавирусот и што да правите кога ќе ја посетите.

Информации за безбедноста во патувањето може да се најдат во Министерството за надворешни работи на: <https://travel.mfa.gov.mk/>

- За повеќе информации за состојбата со ширењето на коронавирусот, видете ги линковите:

- <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Кога планирате службено патување, **осигурете се од ризикот да го откажете патувањето**. Во делот на ризикот за откажување од полисата за осигурување се наведува дека трошоците за откажување (авионски билет, хотелско сместување, изнајмување на автомобили) се покриени со осигурувањето.

#### Б. Што да направите по патување:

- Споделете со релевантни фактори (работодавец) информации за вашето **деловно и приватно патување**, на места каде што е откриен или последователно откриен коронавирус за време на Вашиот период на инкубација, со цел да се преземат превентивни и други мерки за спречување на ширењето на новиот вирус.
- Сите кои патувале во области каде се појави коронавирусот и кои, по враќањето дома, **развиеле кашлица и треска**: повикајте ги Центрите за јавно здравје или вашиот избран лекар и кажете им дека неодамна сте патувале во област каде што се појави коронавирусот и дека сте се разболеле: <http://zdravstvo.gov.mk/korona-virus/>

**На сите вработени во САВА осигурување, но и целата јавност им се советува да ги следат препораките на Министерството за здравство, Владата и упатствата на локалните власти во врска со новиот коронавирус.**