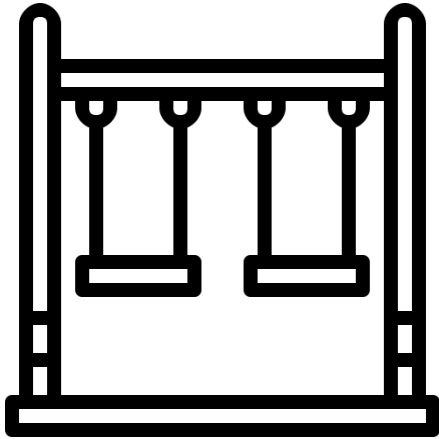


**ПРЕПОРУКЕ ЗА ПОНАШАЊЕ У ПАРКОВИМА,
ДЕЧЈИМ И СПОРТСКИМ ИГРАЛИШТИМА,
ИЗЛЕТИШТИМА И ТОКОМ ВЕЖБАЊА
НА ОТВОРЕНОМ**



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут“



1. Бирати места у близини куће/стана. Важно је избегавати боравак на местима која су удаљена од вашег дома, посебно ако користите јавни превоз до одређених места или су то места где се иначе окупља велики број људи јер се тако повећава ризик од заражавања (чешћи контакти са људима, већа могућност додиривања котаминираних површина).

2. Одржавати удаљеност од других најмање 1,5 метар. Уколико није могуће одржавање удаљености, обавезно је ношење заштитних маски. Ношење маски се препоручује и када је могуће обезбедити ово растојање.

3. Одржавати хигијену руку. Препоручује се одржавање хигијене руку коришћењем средства за дезинфекцију руку на бази 70% алкохола, и то: одмах по изласку из куће/стана и по потреби (нпр. конзумирања хране). Такође, не додирујте лице, посебно уста, нос и очи пре дезинфекције руку.

4. Брисати рукохвате и држаче на справама за вежбање. Уколико користите справе за вежбање на отвореном, препорука је да пре коришћења обришете рукохвате и држаче средством за дезинфекцију на бази 70% алкохола, а након тога дезинфикујете и своје руке.

5. Користите своје реквизите и опрему. Уколико вежбате и потребни су вам, понесите своје реквизите (нпр. тегове) и своју опрему (нпр. пешкир, простирка, резервна гардероба) и не размењујте их са другима. Не пијте воду из исте флаше са другима!

6. „Обрисати“ изнајмљене бицикле, тротинете... Уколико изнајмљујете бицикл или тротинет, пре употребе дезинфикујте средством за дезинфекцију на бази 70% алкохола све делове/површине које додирујете рукама: управљач, седиште, пртљажник/корпу итд. Након тога обавезна је дезинфекција руку средством на бази 70% алкохола.

7. Бирати групни спорт који омогућава одржавање физичке дистанце. Не саветује се бављење групним спортовима током којих долази до блиског контакта као што су фудбал, кошарка, рукомет, рагби, док су бадминтон, тенис, куглање, боћање, голф и сл. спортови који омогућавају да будете физички активни у друштву, а да истовремено одржавате препоручену удаљеност од саиграча.

8. Обратити посебну пажњу на хигијену руку по повратку кући. Након повратка кући темељно оперите руке сапуном и водом у трајању од најмање 20 секунди.

Напомена: Препоруке су подложне изменама у зависности од промене епидемиолошке ситуације.