

#COVID19
#coronavirus



World Health
Organization

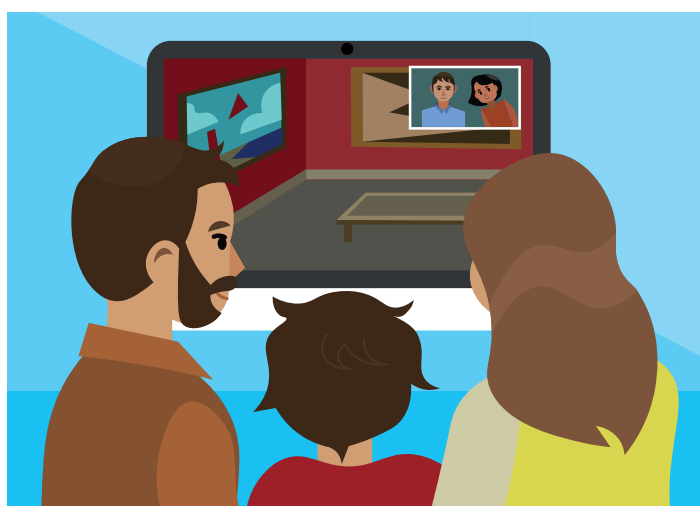
REGIONAL OFFICE FOR Europe

Budite sigurni i zdravi tokom Bajrama

Ove godine će naše bajramsko slavlje izgledati malo drugačije. Razumijemo da se zbog toga možete osjećati umorno, uznemireno ili tužno. Hvala vam što čuvate sebe i svoje najmilije. **Zajedno ćemo proći kroz ovu pandemiju.**



SAVETI ZA ZDRAVLJE Glavni zdravstveni savjet je isti: operite ruke, držite se podalje, prekrijte kašalj i kihajte savijenim laktom ili maramicom. Ako se osjećate bolesno (suv kašalj, vrućica, nedostatak daha) ostanite kod kuće što je više moguće i nosite masku ako morate izaći.



ALTERNATIVA PUTOVANJA Umjesto da se putujete, ostanite povezani s prijateljima i porodicom putem grupnih video poziva. Također možete poduzeti druge aktivnosti na mreži: virtualne muzejske obilaske ili internetske posjete parkovima i atrakcijama.



ZAJEDNIČKI PROVOD Proslava s onima s kojima već živite najsigurnija je opcija. Ako izlazite u javnost, uvijek slijedite preporuke nacionalnih vlasti i držite se udaljenosti od najmanje 1 metar. Operite ruke prije i nakon izlaska.



ZDRAVO JELO Jedite zdravo tokom proslave. Uravnotežite ishranu sa dovoljno voća i povrća i jedite zdravu količinu soli i masti, uključujući i meso. Ako slavite s ljudima izvan vašeg domaćinstva, držite se barem jedan metar udaljenosti.