

## **Preporuke i uputstva Instituta za javno zdravlje u vezi obolijevanja od COVID-19**

Crnogorski i strani državljani koji ulaze u Crnu Goru, dužni su se pridržavati ovih preporuka i uputstava i to 14 dana od dana prelaska državne granice na sledeći način:

- ✓ Neophodno je održavati fizičku distancu od drugih osoba (minimalno 2 metra) i održavati higijenu ruku. Prilikom boravka u zatvorenim javnim prostorima preporučuje se nošenje maski, šala ili marame koji prekrivaju nos i usta, naročito za osobe starije od 65 godina ili za osobe sa hroničnim oboljenjima.
- ✓ Ruke što češće prati toplom vodom i sapunom i/ili koristiti dezinfekcijsko sredstvo za ruke koje treba dobro utrljati u dlanove. Izbjegavati dodirivanje lica, usta, nosa i očiju.
- ✓ Treba izbjegavati grupisanja i javna okupljanja.
- ✓ Tokom poslovnih sastanaka treba komunicirati sa što manjim brojem osoba, održavati fizičku distancu (minimalno 2 metra) i koristiti dezinfekciona sredstva. Preporučuje se izbjegavanje nepotrebnih sastanaka.
- ✓ Preporučuje se da se usluge plaćanja obavljaju bezkontaktnim platnim karticama ili on-line uslugama.

### **1) Ukoliko boravite u hotelu:**

U slučaju pojave simptoma akutne respiratorne infekcije (kašalj, gušobolja, povišena tjelesna temperatura, kratak dah/otežano disanje, gubitak mirisa i ukusa) dužni ste da ostanete u sobi i kontaktirate recepciju hotela koja dalje postupa po protokolu i preporukama Instituta za javno zdravlje.

### **2) Ukoliko boravite u privatnom smještaju:**

U slučaju pojave simptoma akutne respiratorne infekcije (kašalj, gušobolja, povišena tjelesna temperatura, kratak dah/otežano disanje, gubitak mirisa i ukusa) dužni ste da ostanete u sobi i kontaktirate vlasnika/menadžera privatnog smještaja koji obavještava **nadležni dom zdravlja**.

### **3) Ukoliko boravite u sopstvenom smještaju:**

U slučaju pojave simptoma akutne respiratorne infekcije (kašalj, gušobolja, povišena tjelesna temperatura, kratak dah/otežano disanje, gubitak mirisa i ukusa) dužni ste da ostanete u svom smještaju i kontaktirate **nadležni dom zdravlja**.

- U slučaju nagle pojave teških, po život ugrožavajućih simptoma osoba se javlja hitnoj medicinskoj službi.

Više podataka o koronavirusnoj bolesti i mjerama smanjenja rizika od širenja bolesti možete pročitati na web stranici IZJZ-a <https://www.ijzcg.me/>. Crnogorski i strani državljani mogu zatražiti dodatne informacije i pojašnjenja na info broju 1616.

## KONTAKT TELEFONI DOMOVA ZDRAVLJA

DZ Andrijevića	067 /809 -593
	063 /411 - 416
DZ Bar	068/ 891 - 003
DZ Bijelo Polje	069/333 - 128
DZ Budva	069/303 – 367
DZ Cetinje	067/444 – 810
DZ Danilovgrad	020/812 106 020 801-306
DZ Herceg Novi	067/300-546 067/074-068
DZ Kolašin	020/865-180
DZ Kotor	069/ 045-218
DZ Mojkovac	050/472-246
DZ Plav	067/221-729
DZ Berane	067/205-230
DZ Rožaje	067/071-689
ZS Šavnik	069/765-901
DZ Ulcinj	030/412-027
ZS Žabljak	052/361-430
DZ Tivat	067/059-948
	032/671-774
DZ Nikšić	040/204-623
	040/204-627
DZ Pljevlja	067/613-695
	Hitna 124
DZ Podgorica	067/002 766
ZS Plužine	040/271-135 i 040/271-136