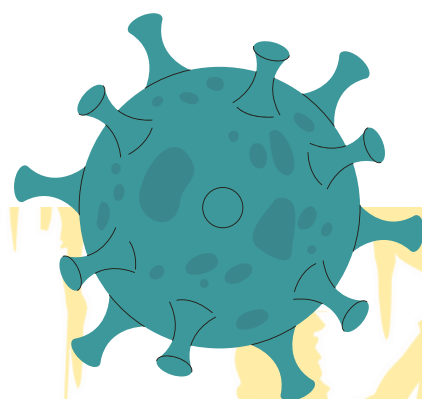


# ПРЕДЛОГ ПРЕПОРАКИ ЗА ЕДНОДНЕВНА ПОСЕТА НА ПЕШТЕРИ И ПРОПАСТИ ВО ВРЕМЕ НА КОВИД 19

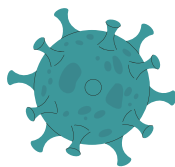


ИСТРАЖУВАЧКО ДРУШТВО  
„УРСУС СПЕЛЕОС“  
СПОМЕНИК НА ПРИРОДА  
„СЛАТИНСКИ ИЗВОР“



ЗА ИНТЕРНА УПОТРЕБА





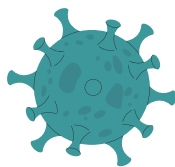
Согласно развојот на ситуацијата поврзана со пандемијата предизвикана од вирусот КОВИД19, следејќи ги светските трендови во спелеологијата како и ситуацијата во нашата држава, Истражувачкото друштво „Урсус спелеос“ во консултација со спелеолози и стручни лица од нашата држава но и од странство, подготви предлог препораки за интерна употреба за еднодневна посета на пештери и пропасти во време на КОВИД19 со цел запазување и зачувување на индивидуалното и колективното здравје.

Имајќи во предвид дека повеќе од 20% од светската популација била инфицирана или била во контакт со КОВИД19 позитивно лице, значително се зголемуваат шансите да дојдеме во контакт како и потенцијалната опасност за пренесување на вирусот особено во затворени простории како што се пештерите и пропастите.

## ГЕНЕРАЛНИ ПРЕПОРАКИ

- Задолжително почитување на мерките и препораките издадени од Владата на РСМ и Министерството за здравство за превенција од КОВИД19
- При организирање на транспорт до локацијата на пештерата да се следат мерките и препораките издадени од Владата на РСМ и Министерството за здравство за превенција од КОВИД19
- Движење во група и посета на пештера од најмногу 15 лица + организаторот на посетата
- Организаторот на посетата задолжително да води евиденција на присутни лица со нивни контакти
- За време на паузи, задолжително почитување на препораките за негрупирање и одржување на дистанца
- На отворено не треба да се носи заштитна маска/марама доколку за време на пешачењето/планинарењето до пештерата/пропаста се одржува дистанца од 2 метри



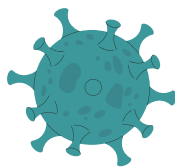


- Ако пред почеток на активностите учесниците имаат температура, кашлица, отежнато дишење, задолжително да останат дома.
- Да се почитуваат општите мерки за повисоко ниво на лична и општа хигиена (зачестено миење на раце или употреба на дезинфекциско средство за раце на база на алкохол)
- Да се користи само своја опрема, храна и вода а во случај на употреба на клубска опрема истата потребно е да биде дезинфицирана/чиста од претходна тура
- Доколку има појава на заразено лица по завршување на турата, веднаш да се известат надлежните институции и да се информираат останатите учесници на турата
- Проверка на температура со безконтактен топломер пред започнување на посетата

## ПРЕД ПОСЕТА НА ПЕШТЕРА И ПРОПАСТ

- Пред почеток на турата/посетата, учесниците потребно е да приложат негативен PCR тест, сертификат за примена вакцина или сертификат за прележан КОВИД19
- Водете внимателно контрола на појава на можни симптоми поврзани со КОВИД19 пред посета на пештера/пропаст
- Почитувајте ги мерките и препораките издадени од Владата на РСМ и Министерството за здравство за превенција од КОВИД19
- Доколку е возможно секогаш користете лична спелеолошка опрема
- Пред да влезете во пештера, со дезинфекциско средство (марамче, алкохол итн.) дезинфицирајте ја опремата што ја користите
- Пред влез во пештерата дезинфицирајте ги рацете и ставете заштитни ракавици (работни ракавици)
- Пред да влезете во пештера/пропаст ставете на вас заштитна марама или маска





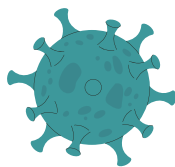
## ЗА ВРЕМЕ НА ПОСЕТА НА ПЕШТЕРА И ПРОПАСТ

- Во секој момент користете заштитна марама или маска за време на посета на пештера/пропаст
- Одржувајте дистанца од 1,5 до 2 метри внатре во пештерата/пропаста
- Избегнување на контакт и допирање на украси во пештерата/пропаста
- За време на пауза да се користи само лична храна и вода и да се избегнува групирање во пештерата
- Не ги допирајте очите и устата без да ги дезинфицирате вашите раце
- Доколку ви се контаминира маската/марамата, безбедно отстранете ја и поставете нова

## ПО ПОСЕТА НА ПЕШТЕРА И ПРОПАСТ

- Чистење и дезинфекција на групна и индивидуална спелеолошка опрема
- Почитување на мерките и препораките издадени од Владата на РСМ и Министерството за здравство за превенција од КОВИД19
- Известување до организаторот доколку по завршување на турата се појават симптоми на КОВИД19





# ДОКОЛКУ ТРЕБА ДА УКАЖЕТЕ ПРВА ПОМОШ

- Важно е да се измијат и дезинфицираат рацете ПРЕД и ПО укажување на прва помош, со цел да се превенира пренесување на инфекција.
- При укажување на прва помош потребно е лицето кое укажува прва помош да носи заштитна маска исто како и повреденото лице (доколку е возможно и доколку ситуацијата го дозволува истото).
- **Срцевобелодробно оживување кога повредениот не дише:** укажувачот на прва помош користи само раце (се избегнуваат вдишувања).
- **Проверка на повредено лице во бесознание:** Дишните патишта мора да бидат отворени, укажувачот на прва помош малку ја навалува главата и ги набљудува движењата во градите и го чувствува воздухот врз неговата рака (не заборавајќи веднаш после проверката да употреби раствор за дезинфекција на раце или миење на раце). Тој/таа треба да избегне приближување кон лицето/устата на жртвата или да користи маска за вентилација.
- **Други повреди:** Запомнете дека КОВИД-19 е респираторно заболување и не се пренесува преку крв, изгорена или оштетена кожа. Техниките за прва помош остануваат исти, имајќи предвид дека секој кој пружа прва помош треба да биде претпазлив за својата заштита и во секој момент да користи ракавици, заштитна маска и останата заштитна опрема.
- Во случај на потреба од понатамошно спелео спасување, се следат интерните процедури за спроведување на спелео спасување.