

# Sprečavanje širenja zaraznih bolesti dišnog sustava



Što možemo učiniti kako ne bismo zarazili sebe i druge gripom, koronavirusom, ...?

STOŽER CIVILNE ZAŠTITE  
VARAŽDINSKE ŽUPANIJE



## Redovito peremo / dezinficiramo ruke



Redovito temeljito peremo ruke sapunom i vodom. Ali uvijek: nakon kašljanja i kihanja, brige o bolesnima, prije, za vrijeme i nakon pripreme hrane, prije jela, prije i nakon korištenja toaleta, kada su ruke vidno prljave ili nakon diranja životinja. Pranje traje 20-40 sekundi. Koristiti vodu i sapun ili sredstva za dezinfekciju ruku s najmanje 60% alkohola.

## Kašljemo u maramicu

Kad kašljete ili kišete, pokrijte usta i nos maramicom ili gornjim dijelom rukava, a ne dlanovima. Korištene maramice treba nakon upotrebe baciti u zatvoreni spremnik.

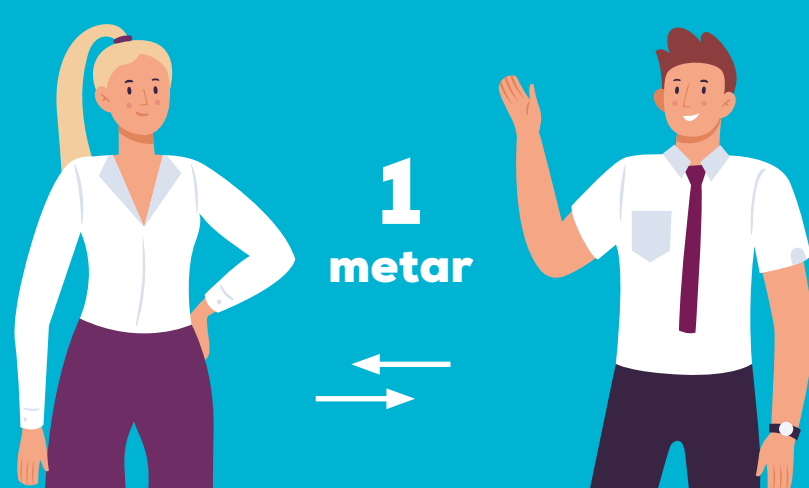
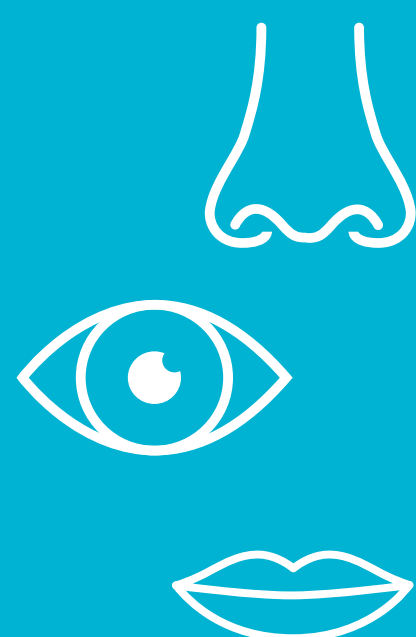
Nakon kašljanja ili kihanja, temeljito operite ruke sapunom i vodom ili ih dezinficirajte.



## Ne diramo oči, nos i usta

Rukama dodirujemo mnoge površine na kojima se zadržavaju virusi i bakterije.

Ako nakon toga dodirujemo oči, nos ili usta, možemo ih prenijeti na sebe.



## Držimo se na udaljenosti

Izbjegavajte kontakt s bolesnim ljudima. Držimo barem 1 metar udaljenosti, a posebno s ljudima koji kašlju, kišu ili imaju povišenu temperaturu.

U vrijeme pojačanih respiratornih infekcija izbjegavajte zatvorene prostore u kojima se zadržava veći broj ljudi. Redovito provjetravajte zatvorene prostore.

## Ostanemo kod kuće

Ako se razbolite, izbjegavajte kontakt s drugima. Ne krećite na posao, u školu ili u prostorije u kojima boravi više ljudi.



VIŠE  
INFORMACIJA



Ministarstvo zdravstva - <https://zdravlje.gov.hr/>

Ravnateljstvo civilne zaštite - <https://civilna-zastita.gov.hr/>



Potražimo  
liječničku pomoć

Obavijestite svog liječnika o vrućini, kašlju i problemima s disanjem putem telefona kako ne bi dolaskom u ambulantu zarazili druge osobe. Pogotovo ukoliko postoji mogućnost da ste bili u kontaktu s osobom zaraženom ozbiljnijom zaraznom bolešću.