

Mjere prevencije širenja koronavirusa

Poštovani,

u cilju prevencije širenja raznih virusa, a posebno novog koronavirusa COVID-19, Hrvatski zavod za javno zdravstvo izdao je preporuke prevencije širenja koronavirusa, koje su navedene u tekstu.

- Što češće perite ruke, a obavezno ih perite prije i nakon pripreme hrane, prije jela, nakon korištenja toaleta, nakon dolaska izvana, nakon čišćenja nosa te uvijek kada ruke izgledaju prljavo.
- Za pranje ruku treba koristiti toplu tekuću vodu iz slavine i sapun, a ako to u datom trenutku nije izvedivo možete koristiti i dezinfekcijsko sredstvo na bazi alkohola (najmanje 60% etilnog alkohola) koje treba dobro utrljati u dlanove.
- Nakon pranja ruku sapunom i vodom, za sušenje ruku poželjno je koristiti papirnate ručnike za jednokratnu upotrebu. Ako takvi nisu dostupni, koristite ručnike i zamijenite ih kada postanu vlažni.
- Kada kašljete i kišete prekrijte usta i nos laktom ili papirnatom maramicom koju poslije odbacite u koš za otpad s poklopcem te operite ruke. Pri kašljanju i kihanju okrenite lice od drugih osoba.
- Izbjegavajte dodirivanje lica, usta i očiju rukama.
- Nemojte dijeliti čaše, šalice, drugo posuđe i pribor za jelo s drugim osobama.
- Provjetravajte prostorije i boravite što više na otvorenom bez druženja sa više ljudi.
- U igri s djecom koristite igračke tvrdih, glatkih površina koje se lako mogu očistiti.
- Izbjegavajte kontakt s osobama koje imaju povišenu tjelesnu temperaturu, kašalj i/ili kratak dah.
- Izbjegavajte rukovanje, grljenje i poljupce te održavajte razmak od barem 2m kod razgovora.
- Svaki dan čistite domaćinstvo uobičajenim deterdžentom za kućanstva i vodom. Kod korištenja dezinficijensa kao i deterdženata neophodno je pridržavati se uputa proizvođača.
- Posebno često čistite dodirne točke u kućanstvu kao što su ručke na vratima, ručke na prozorima, slavine u toaletima i kuhinjama, tipke vodokotlića, daljinske upravljače, prekidače za struju i zvona na vratima.

PRAVILNO PRANJE RUKU



1 Namočite ruke pod tekućom vodom.



2 Nanesite tekući sapun za pranje ruku.



3 Trljajte dlan o dlan obje ruke.



4 Trljajte dlan desne o nadlanicu lijeve ruke i obratno.



5 Isprepletite prste i trljajte dlan o dlan obje ruke.



6 Obuhvatite prste suprotne ruke i trljajte.



7 Kružnim pokretima jedne ruke trljajte palac druge ruke i obratno.



8 Vrhove prstiju desne ruke kružno trljajte o dlan lijeve ruke i obratno.



9 Isperite ruke tekućom vodom.



10 Osušite obje ruke papirnatim ručnikom.



11 Upotreblijnim papirnatim ručnikom zatvorite slavinu za vodu.

**TRAJANJE
POSTUPKA
30 sekundi**