



Virusne infekcije – sprječava higijena!



Ovim mjerama možete pomoći u zaštiti sebe i drugih od infekcijskih bolesti – također od infekcije koronavirusom.

Najvažniji savjeti za higijenu:



Držite razmak

Gdje je moguće držite razmak od drugih ljudi najmanje 1,5 metar. Ovo vrijedi naročito kada te osobe imaju simptome bolesti, kao što su kašalj, hunjavica ili visoka tjelesna temperatura.



Ostanite kod kuće, ako ste bolesni

Ako imate simptome bolesti dišnog sustava, kao što su kašalj, hunjavica ili visoka tjelesna temperatura, ostanite kod kuće. Smanjite izravne kontakte. Posavjetujte se s liječnikom u telefonskom razgovoru, ako je potrebno.



Izbjegavajte kontakte

Izbjegavajte rukovanja ili grljenja, kada se pozdravljate s drugim ljudima ili se rastajete od njih.



Pazite na higijenu prilikom kašljanja i kihanja

Kišite ili kašljite u pregib ruke ili rubac – potom zbrinite rubac u kantu za otpatke.



Držite ruke dalje od lica

Izbjegavajte dodirivanje usta, očiju ili nosa rukama.



Redovito perite svoje ruke u svakodnevnom životu

Perite svoje ruke najmanje 20 sekundi vodom i sapunom.



Po potrebi nosite zaštitu za usta i nos

Ostanite informirani o trenutačnim odredbama. Nosite zaštitu za usta i nos tamo gdje je to propisano. Općenito nosite masku, kada imate simptome bolesti i morate napustiti dom, te kada se ne može ispoštovati minimalna udaljenost od 1,5 metra.

