

Mjere za smanjenje rizika obolijevanja od COVID-19

Svjetska zdravstvena organizacija, Američki Centar za kontrolu i prevenciju bolesti, Europski Centar za kontrolu i prevenciju bolesti preporučuju sljedeće mjere za smanjenje rizika ili sprječavanje obolijevanja od bolesti uzrokovane novim koronavirusom (COVID-19) :

- ✓ Često i temeljno pranje ruku sapunom i vodom najmanje 20 sekundi, temeljno sušenje ruku papirnim ubrusom/maramicom te papirnim ubrusom/maramicom zatvoriti slavinu za vodu, U slučaju nedostatka sapuna koristiti dezinfekciona sredstva koja sadrže najmanje 60% alkohola;
- ✓ Prilikom kašlja i kihanja prekriti usta i nos papirnom maramicom ili kašljati i kihati u unutrašnjost savijenog lakta, Papirnu maramicu treba odložiti u kantu/korpu za otpad i nakon toga temeljno oprati ruke sapunom i vodom u trajanju od 20 sekundi ili koristite dezinfekciona sredstva koja sadrže najmanje 60% alkohola;
- ✓ Neopranim rukama ne treba dodirivati oči, nos i usta;
- ✓ Izbjegavati bliski kontakt s osobama koje imaju povišenu temperaturu, kašlju i kišu;
- ✓ Održavati socijalnu distancu, tj. rastojanje s drugom osobom/ osobama (pogotovo ako kišu i kašlju) da bude najmanje 1-2 metra;
- ✓ U komunikaciji izbjegavati rukovanje, poljupce i grljenje te praktcirati alternativne pozdrave: mahanje, naklon ili dodir laktovima;
- ✓ Ako imate simptome (povišena tjelesna temperatura, kašalj i kišete) ostanite kod kuće;
- ✓ Zaštitnu masku trebaju nositi osobe koje imaju respiratorne simptome, zdravstveni profesionalci i osobe koje njeguju bolesnike sa respiratornim simptomima;
- ✓ Izbjegavati nezaštićeni spolni odnos sa osobama čije je zdravstveno stanje nepoznato;
- ✓ Često prati i dezinficirati površine i predmete koje svakodnevno dodirujete;
- ✓ Redovno provjetravati zatvorene prostorije;
- ✓ Izbjegavati korištenje javnog prijevoza, mjesta gdje je prisutan veći broj ljudi;
- ✓ Izbjegavati nezaštićeni kontakt sa divljim životinjama i njihovim izlučevinama;
- ✓ Namirnice je potrebno pravilno termički obraditi;
- ✓ Ako se osjećate bolesno, imate povišenu tjelesnu temperaturu, kašljete i kišete prvo se telefonom obratite nadležnom liječniku koji će procjeniti da li je potreban liječnički/ljekarski pregled.

