

VLOGA POSAMEZNIKA PRI PREPREČEVANJU ŠIRJENJA NALEZLJIVIH BOLEZNI DIHAL

S čim lahko pripomoremo, da ne okužimo sebe, nato pa tudi drugih z gripo, coronavirusom, ...?

2019 - nCoV WUHAN KORONAVIRUS

SIMPTOMI



VROČINA



KAŠELJ

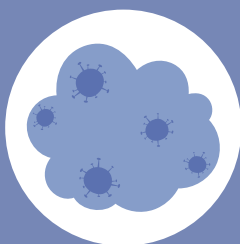


VNETO GRLO



GLAVOBOL

PRENOS



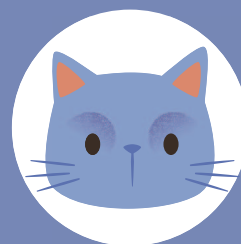
PO ZRAKU ALI
KAPLJIČNO



OSEBNI
KONTAKT



KONTAMINIRANI
PREDMETI



KONTAKT
Z ŽIVALMI

PREVENTIVA



REDNO
UMIVANJE ROK



NOŠENJE
ZAŠČITNE MASKE



IZOGIBANJE KONTAKTA
Z OBOLELIMI LJUDMI



VEDNO SE ZAKRIJTE, KO
KAŠLJATE ALI KIHATE

Povzeto po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije www.who.int.
Grafična priprava in vizualna predstavitev: VPD VAJDA d.o.o.
Vse pravice pridržane. VPD VAJDA d.o.o. dovoljuje razmnoževanje in deljenje samo v nespremenjeni obliki in vsebini.

www.vpd-vajda.si

VPDVAJDA

VPD VAJDA d.o.o., Zadobrovska cesta 10, 1260 Ljubljana-Polje
Telefon: 01/549-2671, mail: info@vpd-vajda.si



Preprečevanje širjenja nalezljivih boleznih dihal

Redno umivanje/razkuževanje rok

Enega izmed ključnih ukrepov predstavlja temeljito in predvsem redno umivanje rok z milom in vodo. Še toliko bolj je pomembno, da to storimo:

- nemudoma po kihanju in kašljanju,
- medtem ko skrbimo za bolne,
- pred, med in po pripravi hrane,
- pred obedom,
- pred in po uporabi stranišča,
- če imamo opravka z živalmi ali živalskimi iztrebki.

Tudi časovni interval umivanja ni zanemarljiv, saj je priporočljivo, da si roke umivamo 40–60 sekund. Če se znajdemo v primeru, kjer voda in milo nista dostopna, za razkuževanje rok uporabimo namensko razkužilo za roke. Pri tem naj bo vrednost alkohola v razkužilu najmanj 60 %.

Izogibamo se dotikanju oči, nosu in ust

Vsakodnevno se naše roke srečujejo z dotikanjem najrazličnejših površin, kjer so prisotni različni virusi in bakterije. Posledično jih lahko takoj in neposredno prenesemo v občutljive omenjene predele.

Pomen ohranjanja medsebojne razdalje

Preventivno se izogibajmo ljudem, za katere vemo, da so bolni. Pri medsebojnih stikih in srečevanju z ljudmi, bodisi na delovnem mestu ali drugje, ohranjajmo vsaj en meter razdalje. Še posebej v primerih, ko ljudje že kašljajo in kihajo.

V času največjega tveganja omenjenih boleznih se preventivno izogibajmo zaprtim prostorom, kjer se zadržuje večje število ljudi. Ključnega pomena je tudi redno prezračevanje prostorov, tako doma, kot na delovnem mestu in drugje.

Vedno kašljamo v robček

Vedno kašljamo in kihamo v robček, s katerim si tudi pokrijemo usta. Če ga nimamo pri sebi, ali je kihanje nenadno, si usta zakrijemo z zgornjim delom rokava. Nikoli pa ne z dlanmi! Robček nemudoma po uporabi vržemo v zaprt smetnjak, roke pa si vedno intenzivno umijemo ali jih razkužimo.

Ostanemo doma

V primeru, da se počutimo slabo ali če dejansko zbolimo, se preventivno izogibamo drugih oseb oziroma ostanemo doma. Izostanemo od službe, šole ter ostalih dejavnosti, ki vključujejo ljudi.

Previdno ravnamo tudi z živalmi in s hrano

Tudi pri stiku z živalmi se strogo držimo higienskih navodil. Preventivno se izognemo uživanju surovih živalskih izdelkov. Predvsem pa naj meso in mleko ne prideta v kontakt s hrano, ki je za uporabo ne bomo prekuhali.

Poiščemo zdravniško pomoč

Če pri sebi zaznamo poslabšano počutje, celo vročino in močan nahod oz. težave pri kašljanju in dihanju, ravnamo ustrezno s predpisi zdravnikov. Zdravnika pokličemo po telefonu in mu opišemo naše zdravstveno stanje. S tem preprečimo, da bi z direktnim obiskom zdravstvene ustanove okužili še ostale, oz. prišli v stik z osebami, ki so okužene z nevarnejšimi nalezljivimi boleznimi.

Povzeto po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije www.who.int.
Grafična priprava in vizualna predstavitev: VPD VAJDA d.o.o.
Vse pravice pridržane. VPD VAJDA d.o.o. dovoljuje razmnoževanje in deljenje samo v nespremenjeni obliki in vsebini.

www.vpd-vajda.si

VPDVAJDA

VPD VAJDA d.o.o., Zadobrovska cesta 10, 1260 Ljubljana-Polje
Telefon: 01/549-2671, mail: info@vpd-vajda.si

