

Preventivni ukrepi za zmanjšanje možnosti okužb z virusi

Nekaj navodil za pravilno ravnanje

Nov koronavirus so poimenovali SARS-CoV-2, bolezen, ki jo virus povzroča pa COVID-19.

Bolezen se kaže z vročino, kašljem in občutkom pomanjkanja zraka, kar je običajno za pljučnico.

Pri preprečevanju okužbe z virusom SARS-CoV-2 je tako kot pri drugih nalezljivih boleznih, ki povzročajo okužbe dihal, priporočljivo upoštevati naslednje vsakodnevne preventivne ukrepe:

- Izogibamo se tesnim stikom z ljudmi, ki kažejo znake nalezljive bolezni.
- Ne dotikamo se oči, nosu in ust.
- V primeru, da zbolimo, ostanemo doma.
- Upoštevamo pravila higiene kašlja.
- Redno si umivamo roke z milom in vodo.

V primeru, da voda in milo nista dostopna, za razkuževanje rok uporabimo namensko razkužilo za roke. Vsebnost alkohola v razkužilu za roke naj bo najmanj 60 %. Razkužilo za roke je namenjeno samo zunanji uporabi. Sredstva za čiščenje/razkuževanje površin niso namenjena čiščenju/razkuževanju kože.

Glede na trenutno epidemiološko situacijo splošna uporaba zaščitnih mask ni potrebna.

V času povečanega pojavljanja okužb dihal se izogibamo zaprtih prostorov, v katerih se zadržuje veliko število ljudi. Poskrbimo za redno zračenje zaprtih prostorov.

Redno umivaj roke



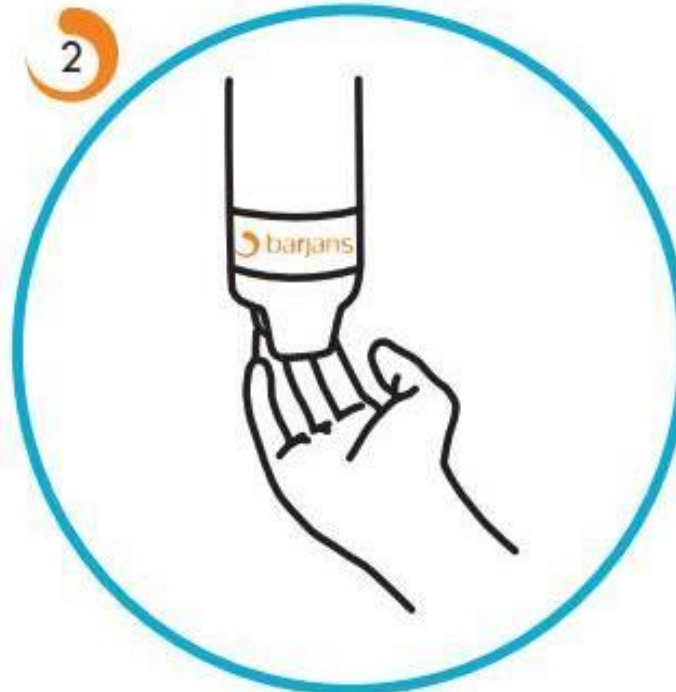
Redno umivaj roke



Pravilno umivanje rok – celoten postopek 40 do 60 sekund



Roke zmočimo.

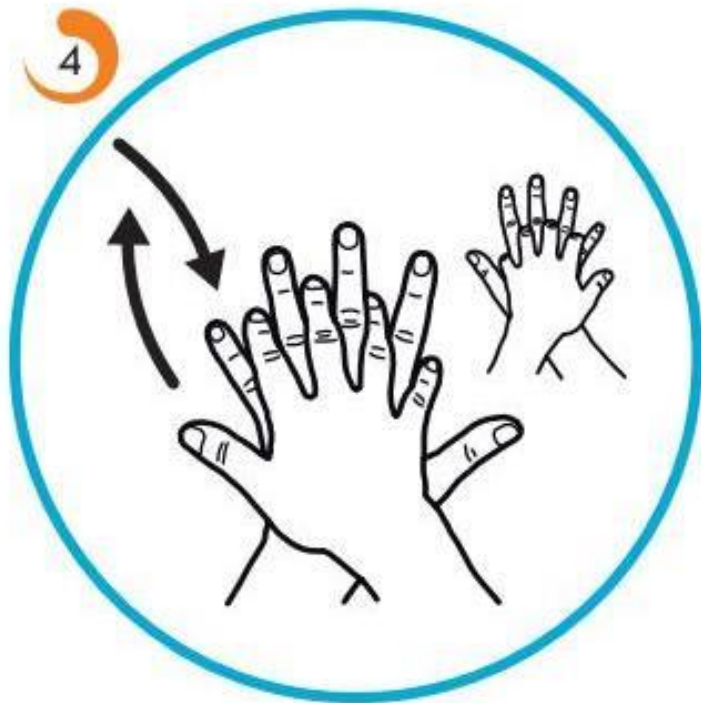


Nanesemo dovolj mila.



Drgnemo dlan ob dlan.

Pravilno umivanje rok – celoten postopek 40 do 60 sekund



Umivamo med prsti.



Drgnemo konice prstov vsake roke.

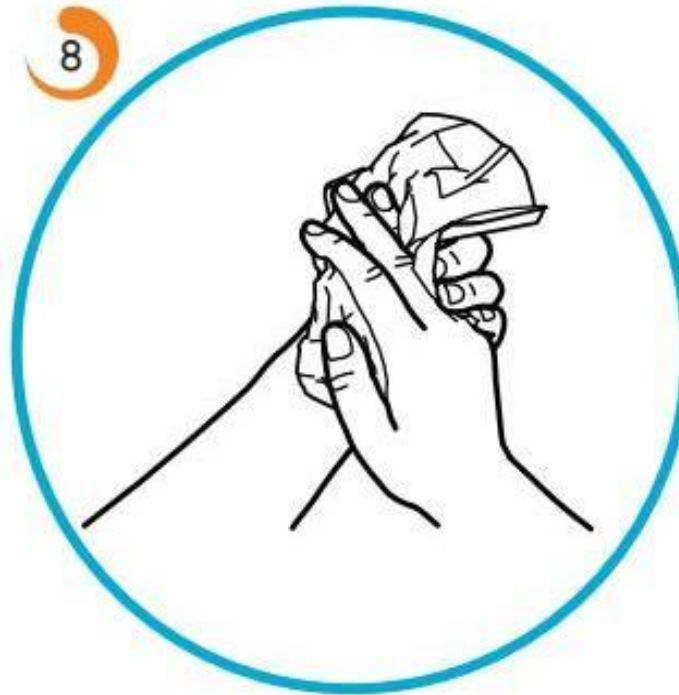


Umivamo vsako zapestje posebej.

Pravilno umivanje rok – celoten postopek 40 do 60 sekund



Roke si temeljito speremo pod vodo.



Roke si do suhega obrišemo s papirnato brisačo.



S papirnato brisačo zapremo pipo.

Kako ravnamo ob kašljanju in kihanju?



Narobe



Narobe



Pravilno

Kako ravnamo ob kašljanju in kihanju?

1



Preden zakašljate/kihnete si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom.

ali

2



Zakašljajte/kihnite v zgornji del rokava.

Kako ravnamo ob kašljanju in kihanju?

3



Papirnat robček po vsaki uporabi odvrzite v koš.

4



Po kašljanju/kihanju si umijte roke z milom ter vodo.

Kako se zaščititi pred širjenjem virusov?



Ko kašljaš ali smrkaš,
uporabi svež robček



Po uporabi robček
odvrzi med odpadke



Redno in temeljito
si umivaj roke

Kako se zaščititi pred širjenjem virusov?



Če imaš simptome virusnega obolenja,
se odmakni od ostalih ljudi vsaj 1 m



Če imaš simptome virusnega obolenja,
ostani doma



Če imaš simptome virusnega obolenja,
takoj pokliči zdravnika

Kako se zaščititi pred širjenjem virusov?



**Izogibaj se
objemanju in
poljubljanju**



**Izogibaj se drgnjenju
po obrazu (nosu, očeh)
z rokami**



**Izogibaj se prostoru,
kjer se zadržuje
veliko ljudi**