

PRIPOROČILA ZA UKREPANJE OB POJAVU GRIPE

KAKO ZMANJŠAMO TVEGANJE ZA OKUŽBO

Z rednim umivanjem rok

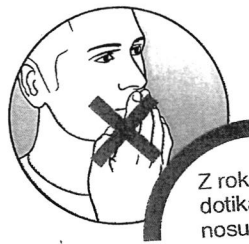
- roke si vsaj 20 sekund temeljito umivamo z milom in speremo s toplo vodo,
- roke obrišemo s papirnato brisačo in z njo zapremo pipo.



Pogosto si z milom vsaj 20 sekund umivamo roke.

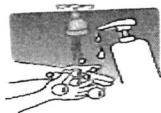
Če nimamo možnosti umivanja rok lahko uporabimo
brisačke z alkoholnim razkužilom.

Z rokami se čim manj dotikajmo oči, nosu in ust



Z rokami se ne dotikamo oči, nosu in ust.

PRAVILNO UMIVANJE ROK Z MILOM



1. Roke zmočimo in z milom pokrijemo celotno površino rok.



3. Roke dobro speremo s toplo vodo



2. Drgnemo dlan ob dlan, desno dlan z levim hrbtiščem in med prsti 15-20 sekund

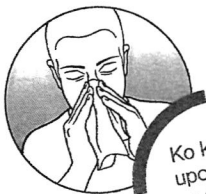


4. in obrišemo s papirnato brisačo za enkratno uporabo. Pipo zapremo s pomočjo brisače, ne da bi se dotaknili površine pipe.

HIGIENA KAŠLJA

Če kašljamo in kihamo:

Jsta ali nos prekrijemo s papirnatim robčkom, ki ga takoj po uporabi varno odvržemo v najbližji koš.
Če papirnatega robčka nimamo, kihamo ali zakašljamo v zgornji del rokava.



Ko kašljamo ali kihamo, vedno uporabimo papirnat robček in ga takoj odvržemo v smeti.

KAJ STORIMO KO ZBOLIMO

Če ste bolni ali sumite, da ste okuženi z virusom gripe:

- Omejite stike z drugimi ljudmi.
- Ostanite doma.
- Po telefonu pokličite svojega izbranega zdravnika.
- Upoštevajte navodila za nego na domu.