

Načela obnašanja posameznika pri preprečevanju širjenja virusa nove gripe

Kaj lahko naredi posameznik?

Z upoštevanjem dobrih higienskih navad in osnovnih preventivnih ukrepov lahko vsak posameznik precej zmanjša možnost okužbe in prenosa bolezni.

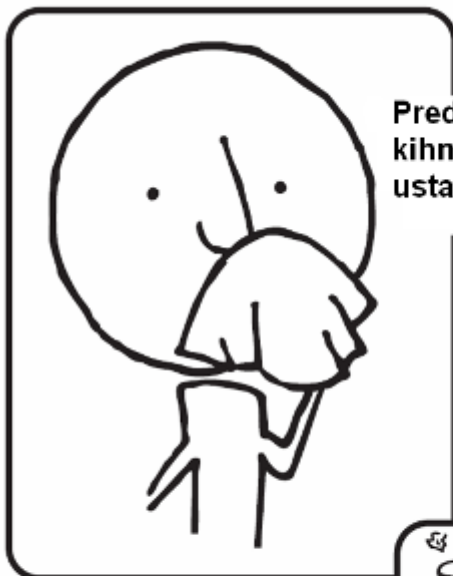
Preventivni ukrepi

Širjenje okužbe preprečujemo:

- S higieno kašlja; kadar kašljate ali kihate, si usta zakrijte z robcem, ki ga po uporabi zavržete v koš za smeti;
- če pri sebi nimate robca, kašljajte ali kihnite v zgornji del rokava in ne na dlan;
- z rokami se ne dotikajte ust, oči in nosu;
- roke si pogosto umivajte z milom in toplo vodo (vedno, kadar so vidno onesnažene, pred jedjo, po uporabi WC-ja, po prihodu domov, po uporabi javnega prevoznega sredstva, po zadrževanju v javnih prostorih, itd....., če umivanje rok ni možno, je priporočeno razkuževanje);
- z razkuževanjem rok (učinkoviteje je, če uporabljate razkužilo v tekočini ali gelu kot robčke, prepojene z razkužilom);
- izogibajte se stikov z osebami, ki bi lahko bile bolne;
- izogibajte se zadrževanju v prenatrpanih prostorih;
- če se počutite slabo in kažete simptome gripe ne hodite v službo;
- če kažete simptome gripe držite razdaljo 1 m do drugih.
- Vse našete zaščitne ukrepe uporabljajte tudi na potovanjih. Svetovna zdravstvena organizacija ne priporoča nobenih omejitev potovanj. Potnikom svetujemo, da na potovanjih upoštevajo splošna higienska navodila.
- Po prihodu domov iz tujine, 7 dni opazujte svoje zdravstveno stanje, če se pojavijo bolezenski znaki podobni gripi, pokličite svojega zdravnika.
- O zdravljenju s protivirusnim zdravilom se posvetujte z zdravnikom. Jemanje zdravila brez indikacije ni smiselno. Prekomerna nepotrebna raba zdravila lahko hitro privede do rezistence virusa in tako zmanjša učinkovitost zdravila.
- Najučinkovitejši ukrep je cepljenje, vendar cepivo proti virusu nove gripe še ni na voljo.

Vir: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Svetovna zdravstvena organizacija (WHO), Evropski center za spremljanje in nadzor bolezni (ECDC)

KAKO PRAVILNO KAŠLJAMO IN KIHAMO?



Preden zakašljamo ali kihnemo, si pokrijmo usta in nos z robčkom

ali

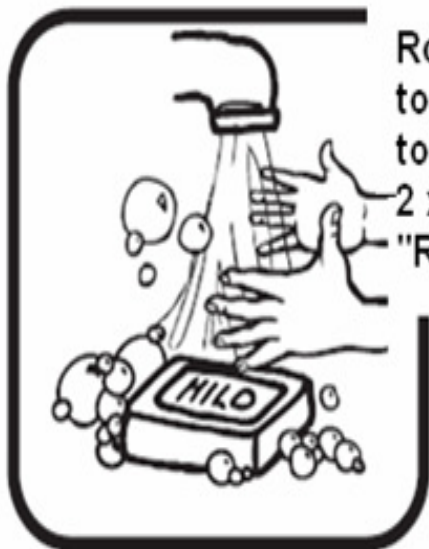
če nimamo robčka, zakašljajmo ali kihnimo v zgornji del rokava, ne v svojo dlan.



Uporabljen robček damo v koš za smeti.



KAKO SI UMIVAMO ROKE?



Roke si z milom in s toplo vodo umivamo toliko časa, da si lahko 2 x zapojemo pesmico "Ringa, ringa raja"

ali

si jih razkužimo z alkoholnim razkužilom.

