

# Preprečevanje širjenja nalezljivih boleznih dihal

**ZVD**  
Zavod za varstvo pri delu

Kaj lahko naredimo, da ne okužimo sebe in drugih z gripo, coronavirusom, ...?



## Redno umivanje/razkuževanje rok

Redno si temeljito umivamo roke z vodo in milom. Vedno pa: po kašljanju in kihanju, ko skrbimo za bolne, pred, med in po pripravi hrane, pred obedom, pred in po uporabi stranišča, ko so roke vidno umazane in po rokovanju z živalmi ali živalskimi iztrebki.

Umivanje traja 40-60 sekund.

Če voda in milo nista dostopna, za razkuževanje rok uporabimo namensko razkužilo za roke. Vsebnost alkohola v razkužilu za roke naj bo najmanj 60 %.



## Kašljamo v robček

Ko kašljamo ali kihamo, pokrijemo usta in nos z robčkom ali z zgornjim delom rokava - ne z dlanmi. Uporabljene robčke takoj po uporabi vržemo v zaprt smetnjak.

Po kašljanju ali kihanju si temeljito umijemo roke z vodo in milom ali jih razkužimo.



## Ne dotikamo se oči, nosu in ust

Z rokami se dotikamo mnogih površin, na katerih so lahko virusi in bakterije. Če se dotaknemo oči, nosa ali ust, jih lahko prenesemo nase.



1  
meter



## Ohranjamo razdaljo

Izogibamo se stiku z bolnimi ljudmi. V stikih z ljudmi ohranjamo vsaj 1 meter razdalje, še posebej z ljudmi, ki kašljajo, kihajo in imajo vročino.

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



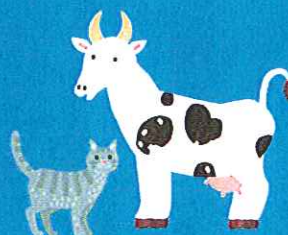
## Ostanemo doma

Če zbolimo, se izogibamo stikom z drugimi. Ne gremo v službo, šolo ali prostore, kjer se zadržuje več ljudi.



## Poiščemo zdravniško pomoč

O vročini, kašlju in težavah z dihanjem obvestimo zdravnika po telefonu, da z obiskom ne okužimo še drugih. Še posebej, če obstaja možnost, da smo bili v stiku z osebo, okuženo z nevarnejšim nalezljivim obolenjem.



## Previdno z živalmi in s hrano

Ob stiku z živalmi se dosledno držimo higienskih načel. Izogibamo se uživanju surovih živalskih izdelkov. Surovo meso in mleko ne smeta priti v stik s hrano, ki je ne bomo prekuhali.