

GRIPA

I naočigled bezazlena gripa u pojedinačnim slučajevima može dovesti do teškog oboljenja. Zaštitimo sebe i druge osobe od zaraze!

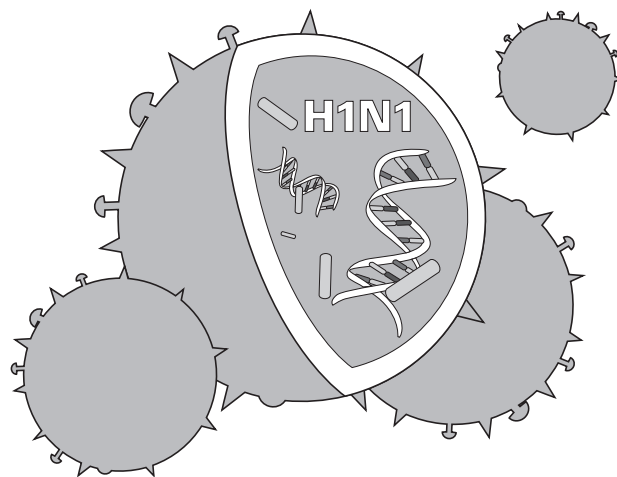


Foto: maconga (Fotolia)

OSNOVNE HIGIJENSKE PREPORUKE ZA SLUČAJ PANDEMIJE

- ▶ **Kod simptoma bolesti obavezno ostanite kod kuće!** Tipični simptomi bolesti su: bilo koja pojava malaksalosti, povišene temperature, bolova u mišićima, zglobovima i glavobolja. Tegobe gornjih dišnih putova kao i kihanje, kašljanje, ponestajanje daha, moguće je i da nastupaju proljev i povraćanje. Kod kuće liječite, ukoliko bez davanja medikamenata za smanjenje temperature, već 24 sata ne postoji visoka temperatura. Trajanje: pet do sedam dana.
- ▶ **Redovno perite ruke!** Po mogućnosti sa toplom vodom i sapunom (spremnik za sapun) – prije jela (kruh u pauzi), nakon korištenja zahoda i nakon kontakta sa oboljelim osobama.
- ▶ **Propisna oprema i čišćenje zahoda!** Spremnik za sapun, krpe za jednokratnu upotrebu, dezinficirajuće čišćenje.
- ▶ **Oprez kod kontakta!** Izbjegavajte rukovanje, kašljanje i kihanje u vašem pravcu ili grljenje.
- ▶ **Odstojanje prema oboljelim osobama!** U slobodno vrijeme, izbjegavajte priredbe tj sakupljanja većeg broja osoba.
- ▶ **Sredstva za dezinficiranje ruku** Koristite, ukoliko ne postoji mogućnost pranja.
- ▶ **Nemojte piti iz slavina!** Koristite samo prikladne čaše.
- ▶ **Prozračivanje!** Nakon svakog nastavnog sata – najmanje tri, a po mogućnosti do deset minuta, prozračite prostoriju.
- ▶ **Papirne maramice** kod kihanja, kašljanja i brisanja koristite i odmah ih bacite u plastičnu kesicu ili kantu. Ako nemate papirne maramice, nemojte kihati u ruke već se okrenite od drugih osoba i kišite u rukav.
- ▶ **Slijedite sve informacije zdravstvenih službi** (HYPERLINK „<http://www.bmg.gv.at>“ www.bmg.gv.at).
- ▶ **Djeca, oboljela u školi** bi trebala čekati u posebnoj prostoriji dok netko ne dođe po njega. Preporuča se da se održava najmanji razmak od jednog metra u prema oboljelim osobama.
- ▶ **Djeca bez simptoma bolesti** smiju ići u školi i ako su članovi porodice oboljeli.
- ▶ **Za nošenje zaštitne maske** trenutno ne postoji generalna preporuka. Za osobe koje njeguju može biti preporučljivo nositi ju pod smjernicama za njihovo korištenje.