

GRIPA

U pojedinačnim slučajevima, i naizgled bezopasna gripa može da prouzrokuje teško oboljenje. Zaštitimo sami sebe i druge od infekcije!

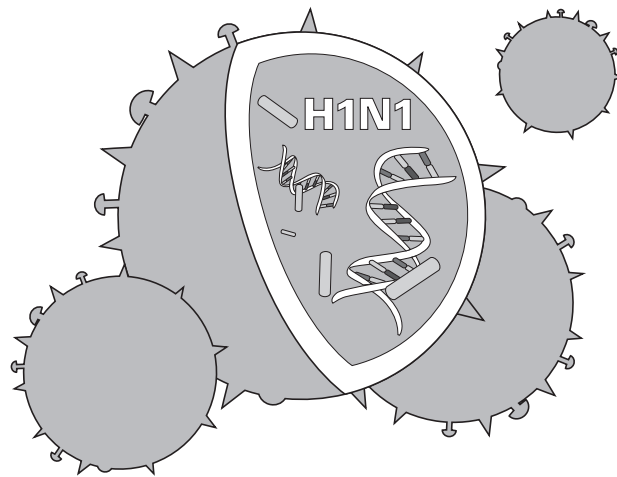


Foto: maconga (Fotolia)

PREPORUKE ZA OSNOVNU HIGIJENU U SLUČAJU PANDEMIJE

- ▶ **Ako se pojave znaci bolesti, obavezno ostati kod kuće!** Tipični znaci bolesti su iznenadna malaksalost, povišena temperatura, bolovi u mišićima, u zglobovima i glavobolja; tegobe u gornjim disajnim putevima, kao što su kijanje, kašljanje, otežano disanje; k tome eventualno dolaze proliv i povraćanje. Izlečite se kod kuće, sve dok bez pomoći lekova koji smanjuju temperaturu tokom 24 sata prestane povišena temperatura. Trajanje pet do sedam dana.
- ▶ **Redovno temeljito prati ruke!** Po mogućnosti toplom vodom i sapunom (tečnim sapunom) – pre jela (užina), posle upotrebe klozeta i nakon kontakta sa obolelim licima.
- ▶ **Propisana oprema i čišćenje toaleta!** Automat za tečni sapun, ručnici za jednokratnu upotrebu, čišćenje sa dezinfekcijom.
- ▶ **Oprezno pri kontaktu!** Izbegavati da se rukujete, da neko kija i kašlje na Vas i da se grlite.
- ▶ **Držati se dalje od obolelih lica!** Tokom slobodnog vremena držati se dalje od manifestacija odnosno od većih gomila ljudi.
- ▶ **Sredstvo za dezinfekciju ruku** koristiti, ukoliko nedostaje mogućnost za pranje.
- ▶ **Ne piti vodu iz slavine!** Upotrebljavati isključivo sopstvene čaše.
- ▶ **Provetravanje na mah!** Posle svakog časa nastave – najmanje tri, po mogućnosti do deset minuta.
- ▶ **Papirne maramice** koristiti kada kijate, kašljete ili brišete nos, pa ih potom odmah bacite u otpad u plastične kesice ili u korpu za smeće. Ukoliko ne stoje na raspolaganju papirne maramice, ne kijati u svoje ruke, već u svoj rukav, ali ne u pravcu drugih lica.
- ▶ **Pridržavajte se aktualnih informacija Zdravstvenih vlasti (HYPERLINK „<http://www.bmg.gv.at>“www.bmg.gv.at)**
- ▶ **Deca koja obole u školi** treba da sačekaju o odvojenoj prostoriji da neko dođe po njih. Preporučuje se minimalno odstojanje od jednog metra do obolelog lica.
- ▶ **Deca kod kojih ne postoje znaci bolesti** smeju trenutno da idu u školu, pa i onda ako su članovi njihove porodice oboleli.
- ▶ **Za nošenje zaštitnih maski** trenutno ne postoji načelna preporuka. Za lica koja neguju bolesnike to može da ima smisla, uz pridržavanje smernica za njihovo korišćenje.