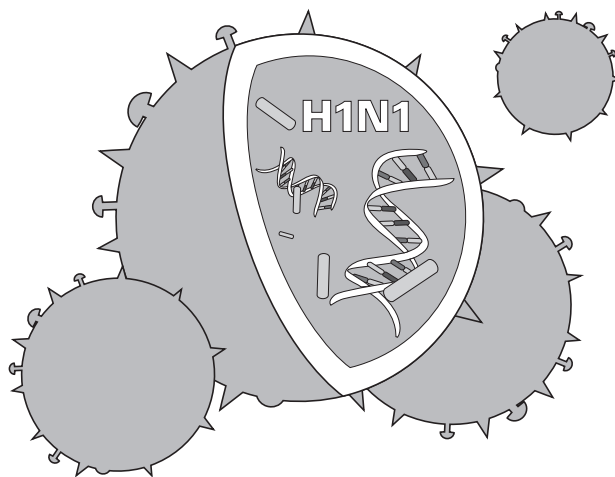


# GRYPA

*Tudi navidezno neškodljiva gripa lahko v nekaterih primerih vodi do hudega obolenja. Zaščitimo sebe in druge pred okužbo!*



Fotografija: maconga (Fotolia)

## OSNOVNA HIGIENSKA PRIPOROČILA ZA PRIMER PANDEMIJE

- ▶ **V primeru bolezenskih znakov obvezno ostanite doma!** Tipični bolezenski znaki so: vsakršna utrujenost ali vročina, bolečine v mišicah, sklepih in glavi, poslabšanje stanja zgornjih dihal, na primer kihanje, kašljanje ali težko dihanje, pojavi se lahko tudi driska in bruhanje. Zdravite se doma, dokler brez zdravil proti vročini najmanj 24 ur nimate več vročine. Bolezen traja od pet do sedem dni.
- ▶ **Redno si temeljito umivajte roke!** Po možnosti jih vedno umijte s toplo vodo in milom (iz dozirnika za tekoče milo) pred jedjo (malico), po uporabi stranišča in po stiku z obolelimi.
- ▶ **Stranišča morajo biti opremljena po predpisih, prav tako jih je treba čistiti skladno s predpisi!** V predpisano opremo spadajo dozirniki za tekoče milo, brisače za enkratno uporabo in čiščenje z razkuževanjem.
- ▶ **Pozor v primeru stika!** Izogibajte se rokovanju, kašljanju kihanju in objemanju.
- ▶ **Bodite dovolj oddaljeni od obolelega!** V prostem času se izogibajte prireditvam oziroma zborovanjem več oseb.
- ▶ **Razkužilo za roke** uporabljajte takrat, kadar nimate možnosti umivanja rok.
- ▶ **Ne pijte iz pip za vodo!** Uporabljajte samo lastno posodo.
- ▶ **Močno kratkotrajno prezračevanje!** Po vsaki učni uri – najmanj tri, po možnosti do deset minut.
- ▶ Pri kihanju, kašljanju in smrkanju uporabljajte **papirnate robčke**, ki jih takoj zavržete v plastično vrečko ali smetnjak. Če nimate papirnatih robčkov, ne kihnite v roke, ampak se obrnite stran od ljudi in kihnite v rokav.
- ▶ **Upoštevajte najnoveše informacije zdravstvenih služb (HYPERLINK „<http://www.bmg.gv.at>“[www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at)).**
- ▶ **Otroci, ki so oboleli v šoli,** naj ostanejo v posebni sobi, dokler jih ne prevzamejo starši. Priporočamo, da ste od obolelih oddaljeni najmanj en meter.
- ▶ **Otroci brez bolezenskih znakov** smejo hoditi v šolo tudi v primeru boleznih pri svojcih.
- ▶ Trenutno **nošnja zaščitnih mask** še ni priporočena. Za negovalno osebje so lahko smiselne, če jih uporabljate po navodilih.