

Opšte preporuke za ličnu higijenu protiv infekcije

Na osnovu trenutnog širenja virusa influence i korone preporučuju se sledeća pravila za ličnu zaštitu:

1. Pravilno pranje ruku i njihova nega

Perite ruke više puta dnevno 20 do 30 sekundi sa sapunom, takođe i između prsta. Redovno negujte Vašu kožu sa zaštitnom kremom za ruke.

2. Držite ruke podalje od lica

Izbegavajte da dodirujete usta, nos ili oči sa rukama, jer tim putem virusi dospevaju putem sluzokoža u telo.

3. Higijenski kašalj i kihanje

Kada kašljete ili kišete držite rastojanje prema drugim licima. Kašljite ili kišite u maramicu za jednokratnu upotrebu ili u savijeni lakat, ni u kom slučaju u ruku. Nakon jednokratne upotrebe maramica se mora baciti u smeće.

4. Obratite pažnju na prve znakove

Obratite pažnju na temperaturu, osećaj da ste bolesni, kašalj i bolove u rukama i nogama. Ukoliko se osećate bolesno, dogovorite sa Vašim lekarom termin za razgovor i dijagnostiku, da biste izbegli rizik zaraze u čekaonici.

5. Štitite druge

Držite po mogućnosti rastojanje od minimalno 1,5 metar, dok imate simptome bolesti. Najbolje je da se okrenete ako morate da kašljete ili kišete. Ukoliko ste oboleli izbegavajte telesne kontakte kao što su rukovanje, zagrljaji, ljubljenje i sl. Ukoliko ste osigurani kod kuće onda je najbolje da se po mogućnosti zadržavate u nekoj odvojenoj prostoriji. Vodite računa o opštoj čistoći stana, posebno u kuhinji i kupatilu. Takođe i prilikom brisanja nosa se preporučuje: Koristite stalno maramice za jednokratnu upotrebu, koje ćete zaista samo jednom upotrebiti i odmah ih zatim baciti, kao npr. u neku plastičnu vrećicu koju ćete držati pored kreveta. Ako je to moguće operite ruke nakon toga da biste sprečili prenošenje virusa na druge ljude.

6. Redovno provetranje zatvorenih prostorija

Zatvorene prostorije se trebaju provetravati tri do četiri puta dnevno po deset minuta. Time se smanjuje broj virusa u vazduhu, čime se sprečava isušivanje usnih i nosnih sluznica.

7. Držanje rastojanja, izbegavanje sakupljanja ljudi

Virusi se posebno dobro razmnožavaju kada se ljudi približe jedni drugima. Dakle, Vi možete da sprečite zarazu ukoliko budete držali što je moguće veće rastojanje prema drugima.

8. Šta je bitno da znate o higijenskim maskama

Higijenska maska, koja se sastoji od više filterskih slojeva i koja se nosi preko brade, usta i nosa (usta-nos-zaštita, kao npr. iz apoteke), sprečava najpre broj izazivača, koje njihov korisnik izdiše u okolinu. U određenoj meri ona štiti i od udisanja većih kapljica ili prskanja.