

КАКО ДА СЕ ЗАШТИТИТЕ ОД ИНФЕКЦИЈЕ НОВИМ КОРОНА ВИРУСОМ?

Често перите руке сапуном и водом или средствима за суво прање руку на бази алкохола.Зашто? Уколико се на вашим рукама налази вирус, прањем руку сапуном и водом или чишћењем руку средством за суво прање на бази алкохола убијате вирус.

Када треба прати руке?

ПРЕ

- непосредног контакта са храном и припреме хране
- додиривања уста, носа или очију
- контакта са болесником

ПОСЛЕ

- брисања носа, кашљања или кијања
- употребе тоалета
- контакта са животињама
- руковања отпадом или чишћења просторија
- вожње градским превозом или додиривања предмета који су у додиру са великим бројем људи
- контакта са болесником

Колико дуго треба прати руке? Прање руку треба да траје најмање 20 секунди.

Када кашљете или кијате: покријте уста и нос повијеним лактом или марамицом. Баците одмах марамицу у затворену канту за смеће и оперите руке.

Зашто? Овим се спречава да се бактерије и вируси шире кроз ваздух и задржавају на површинама. Уколико кијате или кашљете у руке, можете контаминирати предмете, површине или људе које додирнете.

Избегавајте да додирујете очи, нос и уста.

Зашто? Уколико се на вашим рукама налази вирус, на пример зато што сте били у близини оболеле особе, можете се инфицирати додиривањем очију, носа или уста.

Држите се на одстојању: одржавајте удаљеност од 1–2 метра између себе и оболеле особе.

Зашто? Када неко кија или кашље, капљице које у себи носе вирус могу да доспеју до вас и да се заразите.