HZJZ

HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO
Rockefellerova 7
HR-10000 Zagreb
T: +385 1 4863 222
F: +385 1 4863 366
www.hzjz.hr

Zagreb, 10. 03. 2020.

COVID-19

Bolest uzrokovana novim koronavirusom

KAKO PRILAGODITI SVAKODNEVNI ŽIVOT U HRVATSKOJ

Dodatne upute za pojedince – što sami možete učiniti za sebe i svoje bližnje:

Što češće perite ruke, a obavezno ih perite prije i nakon pripreme hrane, prije jela, nakon korištenja toaleta, nakon dolaska izvana, nakon čišćenja nosa te uvijek kada ruke izgledaju prljavo.

Za pranje ruku treba koristiti toplu tekuću vodu iz slavine i sapun, a ako to u datom trenutku nije izvedivo možete koristiti i dezinfekcijsko sredstvo na bazi alkohola (najmanje 60% etilnog alkohola) koje treba dobro utrljati u dlanove.

Pri pranju ruku pridržavajte se naputaka za pravilno pranje ruku: https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Pranje_ruku_.pdf

Nakon pranja ruku sapunom i vodom, za sušenje ruku poželjno je koristiti papirnate ručnike za jednokratnu upotrebu. Ako takvi nisu dostupni, koristite ručnike i zamijenite ih kada postanu vlažni.

Kada kašljete i kišete prekrijte usta i nos laktom ili papirnatom maramicom koju poslije odbacite u koš za otpad s poklopcem te operite ruke. Pri kašljanju i kihanju okrenite lice od drugih osoba.

Izbjegavajte dodirivanje lica, usta i očiju rukama.

Nemojte dijeliti čaše, šalice, drugo posuđe i pribor za jelo s drugim osobama.

Provjetravajte prostorije i boravite što više na otvorenom.

U igri s djecom koristite igračke tvrdih, glatkih površina koje se lako mogu očistiti.

Izbjegavajte kontakt s osobama koje imaju povišenu tjelesnu temperaturu, kašalj i/ili kratak dah.

Izbjegavajte rukovanje, grljenje i poljupce te održavajte razmak od barem 1m kod razgovora.

Izbjegavajte veće grupe ljudi i javna okupljanja.

Što više hodajte i koristite bicikl, a izbjegavajte korištenje javnog prijevoza.

U javnom prijevozu, kinima, kazalištima i drugim javnim prostorima, ako nije moguće da ih izbjegnete, sjednite na što većoj udaljenosti od drugih osoba, te se posebno dosljedno pridržavajte svih higijenskih pravila.

Ne pušite! Prestanak pušenja smanjuje rizik za razvoj teške plućne bolesti uzrokovane novim koronavirusom.

Najmanje dva puta dnevno čistite sve dodirne površine: radne površine, pametne i druge telefone, POS uređaje, tipkovnice, konzole, računala te druge dodirne površine koje koristi veći broj osoba.

Dodirne površine koje koristi veći broj osoba, poput POS uređaja, prekrijte jednokratnim maramicom ili papirnatim ručnikom te preko njih dodirujte uređaj.

Svaki dan čistite domaćinstvo uobičajenim deterdžentom za kućanstva i vodom. Kod korištenja dezinficijensa kao i deterdženata neophodno je pridržavati se uputa proizvođača. Detaljnije upute o čišćenju mogu se pronaći na: https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Ciscenje-i-dezinfekcija-prostorije-bez-oboljelih-od-COVID-19-5.3.2020..pdf

Posebno često čistite dodirne točke u kućanstvu kao što su ručke na vratima, ručke na prozorima, slavine u toaletima i kuhinjama, tipke vodokotlića, daljinske upravljače, prekidače za struju i zvona na vratima.

Ako imate simptome respiratorne bolesti (kašalj, kihanje, grlobolja, povišena tjelesna temperatura, kratak dah):

- ostanite kod kuće (ne idite na posao, u školu, druge kolektive, veća obiteljska okupljanja i javna mjesta)
- javite se telefonom (ili e-porukom) izabranom liječniku te izbjegavajte odlazak u zdravstvenu ustanovu ako vam to nije savjetovao liječnik telefonom
- u slučaju hitnosti nazovite 112.

COVID-19

Bolest uzrokovana novim koronavirusom

KAKO PRILAGODITI SVAKODNEVNI ŽIVOT U HRVATSKOJ

Dodatne upute za kolektive i poslodavce:

Često čistite prostore sukladno uputama: https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Ciscenje-i-dezinfekcija-prostorije-bez-oboljelih-od-COVID-19-5.3.2020..pdf

Najmanje tri puta dnevno čistite dodirne točke u zgradama kao što su ručke na vratima, ručke na prozorima, slavine u toaletima i kuhinjama, tipke vodokotlića, daljinske upravljače, prekidače za struju, zvona na vratima, ploče dizala ,pultove za prijem stranaka te druge dodirne površine koje koristi veći broj osoba.

Najmanje dva puta dnevno čistite sve dodirne površine: radne površine, pametne i druge telefone, POS uređaje, tipkovnice, konzole i računa u skladu s uputama za korisnike.

Prostorije za sastanke, edukacije i druge prostore gdje se okuplja veći broj osoba očistiti nakon svakog sastanka

Ako je moguće obložite dodirne površine koje koristi veći broj osoba, poput POS uređaja, zaštitnom folijom koju možete redovito, više puta dnevno, čistiti. Druga mogućnost je da pokraj ovakvih uređaja osigurate jednokratne maramice kojima će korisnik prekriti uređaj prije dodirivanja.

Osigurajte okruženje bez duhanskog dima.

Na javna mjesta, na kojima ljudi imaju manje mogućnosti redovito prati ruke, stavite dezinfekcijsko sredstvo za ruke.

Za pranje ruku u toaletima osigurajte toplu tekuću vodu i sapun, kao i papirnate ručnike za jednokratnu upotrebu. Lanene i druge ručnike koji nisu za jednokratnu upotrebu neophodno je ukloniti iz toaleta.

Postavite kante s poklopcima za sigurno odlaganje iskorištenih papirnatih ručnika i drugog otpada u toaletima i drugim prostorijama.

Naputak o pravilnom pranju ruku izvjesite na vidljivom mjestu u toaletu: https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Pranje_ruku_.pdf

Uklonite časopise i reklamne letke iz čekaonice i zajedničkih prostorija.

Koristite telefone, video-konferencije i internet za poslovanje što je više moguće kao zamjenu za sastanke.

Kada su sastanci neophodni i neodgodivi, organizirajte ih u što većim prostorijama te ostavite dovoljan razmak (najmanje 1-2 m) između pojedinih osoba.

Izbjegavajte rukovanja te potaknite održavanje razmaka od barem 1m kod razgovora.

Redovito, a najmanje dva puta dnevno, provjetravajte sve prostorije.

Prostorije za sastanke, edukacije i druge prostore gdje se okuplja veći broj osoba provjetravajte nakon i prije svakog sastanka, tijekom stanke i sl.

Izbjegavajte putovanja koja nisu nužna, posebno u zahvaćena područja.

Svim osobama koje imaju simptome respiratorne bolesti (kašalj, kihanje, povišena tjelesna temperatura, kratak dah) omogućite ostanak kod kuće.