

UPUTE ZA GRAĐANE

NISMO BESPOMOĆNI, ZAPRAVO IMAMO VELIKU MOĆ ZAUSTAVITI EPIDEMIJU

Ovo su upute za sve građane! Dodatne **STROŽE** upute imaju osobe koje su: u samoizolaciji, imaju neke simptome od strane dišnog sustava ili su bile u kontaktu s oboljelim osobom.

KAKO SE JA TREBAM PONAŠATI?

Najbolji način za držanje epidemije COVID-19 pod kontrolom je biti što manje u kontaktu s drugim ljudima. Tako virus nema kako prijeći s jedne osobe na drugu. To se zove socijalno distanciranje.

Ako se ovoga budemo **STROGO** pridržavali **SVI** epidemija će se zaustaviti.

Ovo znači da će svi koji trebaju zdravstvenu skrb, ako se unatoč mjerama ipak zaraze, imati ju priliku i dobiti jer bolnice neće biti preopterećene. Računajte da u potrebi možete biti Vi, Vaša majka, otac, tetka, baka...

ŠTO TO ZNAČI U PRAKSI?

- Odložite sve **susrete** s drugim ljudima u svom stanu ili na javnom mjestu (kafiću, restoranu, radnom mjestu) – razgovarajte telefonom, napišite e-mail, koristite video pozive... mogućnosti je puno uz suvremenu tehnologiju.
- Ako do susreta mora doći neka bude na otvorenom, u šetnji, uz najmanje metar udaljenosti.
- **Perite ruke** toplom vodom i sapunom najmanje pola minute kad god imate priliku. Osušite ruke na zraku ili obrišite papirnatim ručnikom.
- Ne dodirujte usta i lice prljavim rukama – pazite ovo često radimo nesvjesno!
Kada su ruke prljave? Prljave su nakon rukovanja ili čim ste dotakli nešto što je mogao dotaknuti i netko drugi: kvaku, rukohvat, bilo što na javnom mjestu, u zdravstvenoj ustanovi...
- Kada kašljete i kišete okrenite se od drugih ljudi. Prekrijte usta i nos maramicom ili svojim laktom. Maramicu bacite u koš.
- Provjetravajte prostorije. Boravite na otvorenom, hodajte i vozite bicikl – ovo ne vrijedi za osobe u samoizolaciji.
- Održavajte kućanstvo čistim, koristite obični deterdžent i vodu, obratite pozornost na kvake, rukohvate, zvono na vratima, ručke na prozorima, slavine, pametne telefone, daljinski upravljač, tipkovnice... i sve druge površine koje dodiruju Vaši ukućani.
- Ne pušite! Prestanak pušenja smanjuje rizik za razvoj teške plućne bolesti u slučaju zaraze novim koronavirusom.

Budite savjesni građani, ako primijetite da netko nije u samoizolaciji na brojeve 112 ili 192 možete prijaviti sumnju.

GDJE SMIJEM IĆI? NA POSAO, ZA SADA, DRUGDJE RIJETKO!

- U trgovinu, ljekarnu, na bankomat odlazite rijetko i samo ako je neophodno. Za sada. Boravite što kraće. Nakon korištenja POS uređaja, bankomata, bankovne kartice, dodirivanja bilo koje površine što prije operite ili dezinficirajte ruke.
- Ako ste u prilici koristite jednokratne rukavice, ako nije moguće izbjeći dodirivanje površina koje dodiruju i drugi ljudi.
- Odlaske u zdravstvene ustanove odgodite, razgovarajte telefonom s liječnikom ili pošaljite e-mail.

ŠTO TREBAM IZBJEGAVATI?

- Izbjegavajte kontakt s osobama koje imaju povišenu temperaturu, kašalj i/ili kratak dah.
- Izbjegavajte rukovanje, grljenje i poljupce te održavajte razmak od barem dva metra kod razgovora.
- Izbjegavajte veće grupe ljudi, javna okupljanja i općenito sve zatvorene javne prostore.
- Izbjegavajte korištenje javnog prijevoza i dizala.
- Ako ste u kontaktu s drugim ljudima sjednite na što veću udaljenost, držite razmak.

ŠTO AKO IMAM SIMPTOME BOLESTI DIŠNOG SUSTAVA?

- Ako počnete kašljati, imate grlobolju, povišenu tjelesnu temperaturu, kratak dah **ostanite kod kuće** (ne idite na posao, u druge kolektive, na obiteljska okupljanja i javna mjesta).
- Izolirajte se od drugih ukućana (primijenite mjere za samoizolaciju).
- 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.

ŠTO ZNAČI BLISKI KONTAKT S DOKAZANO ZARAŽENOM OSOBOM?

- Život u zajedničkom kućanstvu.
- Rukovanje, grljenje ili ljubljenje sa zaraženom osobom (izravan tjelesni kontakt).
- Zaražena osoba je kašljala u Vas, dodirivali ste korištene maramice zaražene osobe (nezaštićen izravan kontakt s infektivnim izlučevinama oboljelog).
- Bili ste na udaljenosti manjoj od jednog metra od zaražene osobe, licem u lice dulje od 15 minuta.

Ako imate nedoumice javite nam se između 7-15 sati na brojeve telefona:

034 311 552 034 311 553 034 311 563

ili pošaljite e-mail na:

epidemiologija@zjz-pozega.hr ili javno.zdravstvo@zjz-pozega.hr

Pouzdana informacije možete pratiti na:

<https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/koronavirus-najnoviji-podatci/>