

PREPORUKE ZA OČUVANJE ZDRAVLJA OSOBAMA U DOBI 60+ I OSOBAMA OBOLJELIM OD KRONIČNIH BOLESTI

NISMO BESPOMOĆNI, ZAPRAVO IMAMO VELIKU MOĆ ZAUSTAVITI EPIDEMIJU

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, Vaši prijatelji, rodbina, djeca...

ZAŠTO IMAM POVEĆANI RIZIK?

Temeljem dostupnih podataka o novom koronavirusu, smatra se da veći rizik od za razvoj težeg oblika COVID-19 bolesti imaju osobe starije od 60 godina i/ili osobe koje imaju neku kroničnu bolest: bolest srca i krvnih žila, dišnog sustava ili šećernu bolest.

ŠTO MOGU UČINITI DA POMOGNEM DA EPIDEMIJA PROĐE I DA SE NE ZARAZIM?

Ostanite kući! Odložite sve susrete s drugim ljudima, razgovarajte telefonom. Ako do susreta mora doći neka bude na otvorenom u šetnji uz najmanje dva metra udaljenosti.

Perite ruke toplom vodom i sapunom namanje 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 dotaknuli nešto što je mogao dotaknuti i netko drugi: kvaku, rukohvat, bilo što na javnom mjestu, u zdravstvenoj ustanovi...

Održavajte dom čistim. Provjetravajte prostorije. Za čišćenje 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 uzrokovane novim koronavirusom.

GDJE SMIJEM IĆI?NAJBOLJE NIGDJE!

Zamolite ukućane ili prijatelje da Vam povremeno donesu namirnice iz trgovine te nužne lijekove iz ljekarne. Sve drugo rješavajte telefonom.

Ako nikako ne možete izbjeći izlazak iz sigurnosti doma, neka to bude jako rijetko i na kratko. Nakon dodirivanja bilo koje površine koju su mogli dodirivati i drugi ljudi, što prije operite ili dezinficirajte ruke. Ako ste u prilici koristite jednokratne rukavice, kada nije moguće izbjeći dodirivanje površina koje dodiruju i drugi ljudi.

Preskočite rutinske kontrole i odlaske u ordinacije i bolnicu, ukoliko Vam nije prijeko potrebna hitna zdravstvena skrb. Prvo liječnika kontaktirajte telefonom, ukoliko Vam je potreban recept ili savjet.

Telefon, televizija, knjige ... mogu Vam pomoći da vrijeme brže prođe.

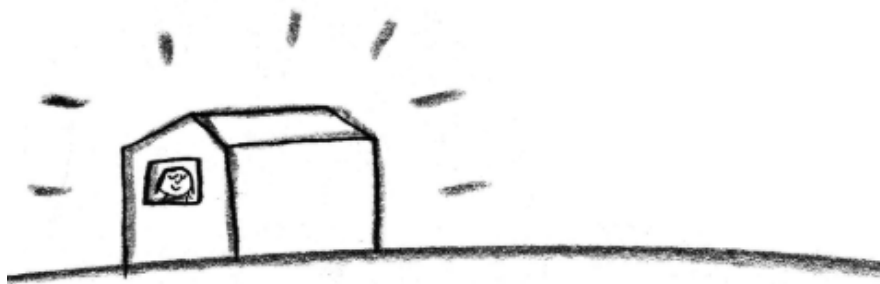
POZIVAMO VAS NA ODGOVORNOST

Zaštitite svoje bližnje i druge građane. Ostanite doma.

Samo na taj način možemo biti sigurni da ćete Vi, Vaši bližnji i drugi građani dobiti potrebnu zdravstvenu skrb u slučaju da im zatreba.

Na ovaj način direktno spašavate živote.

Hvala Vam što ste ostali kući!



Ako građani primijete da netko nije u samoizolaciji na brojeve 112 ili 192 mogu prijaviti sumnju.

Situacija se brzo može mijenjati, pa se i ove preporuke mogu promijeniti, stoga pratite upute Nacionalnog kriznog stožera

Nove informacije možete pratiti i na:

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