

## **ПРЕПОРУКЕ О ПРЕВЕНТИВНИМ АКТИВНОСТИМА РАДИ СПРЕЧАВАЊА ШИРЕЊА ИНФЕКЦИЈЕ**

**Често перите руке сапуном и водом или средствима за суво прање руку на бази алкохола.**

Уколико се на вашим рукама налази вирус, прањем руку сапуном и водом и 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 и очију
- контакта са болесником

#### **ПОСЛЕ:**

- брисања носа, кашљања, кијања
- употребе тоалета
- контакта са животињама
- руковања отпадом или чишћења просторија
- возње 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 и кијете:** покријте уста и нос повијеним лактом или марамicom. Марамicom одмах баците у канту за отпатке са поклопцем и оперите руке на прописан начин.

**Зашто?** Овим се спречава да се бактерије и вируси шире кроз ваздух и задржавају на површинама. Уколико кијете 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.

**Не размењујте храну и не користите исте чеше и флашице за воду.**

**Често проветравајте просторије у којима боравите.**

**Избегавајте боравак у затвореном простору са већим бројем људи- средства јавног превоза у време већих дневних гужви, одлазак у супермаркете, тржне центре и друга места јавног окупљања (нпр. биоскопи, позоришта, спортске манифестације).**

**Одложите прославе и дружења за неко време.**

**Избегавајте руковање, грљење и љубљење.**

**Одржавајте хигијену животног простора.**

Будите одговорни према себи и другима!