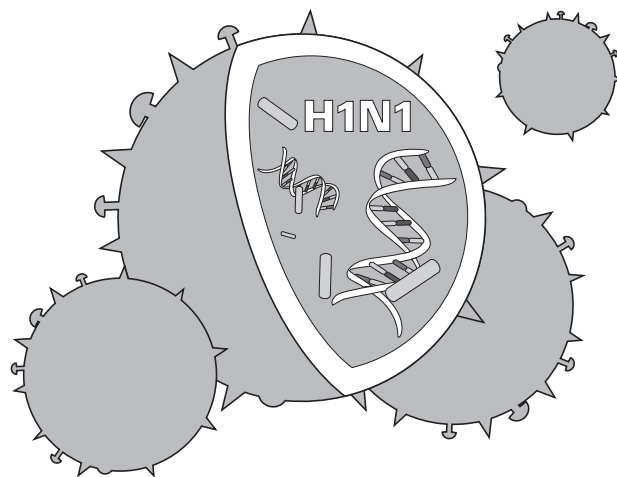


GRIPA

Čak i na prvi pogled bezazlena gripa u pojedinim slučajevima može dovesti do teškog oboljenja. Zaštitimo sebe i druge od zaraze!



Fotografija: maconga (Fotolia)

PREPORUKE ZA OSNOVNU HIGIJENU U SLUČAJU PANDEMIJE

- **Kada se pojave znakovi bolesti, obavezno ostanite kod kuće!** Tipični znakovi bolesti su: nagli nastup iznemoglosti, vrućica, bolovi u mišićima i zglobovima, glavobolja, smetnje gornjih dišnih putova kao što su kihanje, kašljanje, otežano disanje; mogućnost pojave proljeva i povraćanja. Liječite se kod kuće sve dok bez pomoći lijekova za sniženje temperature više nemate vrućice, i to minimalno 24 sata. Trajanje liječenja je od pet do sedam dana.
- **Redovito i temeljito perite ruke!** Po mogućnosti toplom vodom i sapunom (tekući sapun) – prije jela (užine), nakon uporabe zahoda i nakon kontakta s oboljelim osobama.
- **Održavajte propisnu opremljenost i čišćenje zahoda!** Tekući sapun, ručnici za jednokratnu uporabu, čišćenje dezinfekcijskim sredstvima.
- **Budite oprezni prilikom kontakata!** Izbjegavajte rukovanje, izlaganje kašlju, kihanju ili zagrljaje.
- **Držite se podalje od oboljelih osoba!** U slobodno vrijeme držite se podalje od priredbi odnosno mjesta na kojima se okuplja više ljudi.
- **Sredstvo za dezinfekciju ruku** koristite kada ne postoji mogućnost njihova pranja.
- **Nemojte piti vodu iz slavina!** Koristite samo svoje čaše.
- **Provodite učestalo prozračivanje!** Nakon svakog sata nastave – najmanje tri, a po mogućnosti i do deset minuta.
- **Koristite papirnate maramice** prilikom kihanja, kašljanja i ispuhivanja nosa te ih odmah bacite u plastičnu vrećicu ili kantu za smeće. Ukoliko nema papirnatih maramica, nemojte kihati u ruke, već se okrenite od drugih ljudi i kihnite u rukav.
- **Obratite pozornost na aktualne informacije nadležnih zdravstvenih službi** (HYPERLINK „<http://www.bmg.gv.at>“ www.bmg.gv.at).
- **Djeca oboljela u školi** trebaju čekati u zasebnoj prostoriji sve dok netko ne dođe po njih. Preporučljivo je držati se na udaljenosti najmanje od jednog metra od oboljeloga.
- **Djeca bez znakova bolesti trenutno** smiju ići u školu, čak i ako su članovi njihovih obitelji oboljeli.
- **Za nošenje zaštitnih maski** trenutno nema nikakve generalne preporuke. Bilo bi korisno da osobe koje brinu o oboljelima nose masku uz poštivanje uputa za uporabu.