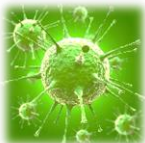


SPRJEČAVANJE ŠIRENJA ZARAZE



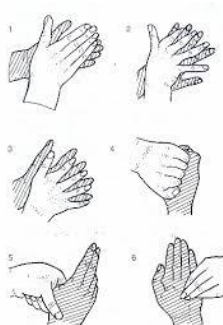
U sezoni virusa trebali bi učiniti sve što je moguće kako bi smanjili mogućnost zaraze. Možemo paziti na svoje postupke, ali i okolinu učiniti što manje rizičnom za vlastito zdravlje i zdravlje drugih. Moramo se udaljiti od izvora zaraze, ali i osoba koje možda šire zarazu, a nisu još oboljele. To se ne odnosi samo na kontakt s osobom, nego i na dijeljenje predmeta.



Što ja mogu?

✓ prati ruke

- o posebno prije jela, te nakon doticanja tipkovnica, kvaka, zajedničkih predmeta i sl.
- o prati ruke barem 20 sekundi (ili toliko da otpjeva se refren neke pjesme) trljati ih sapunom ili koristiti gel za pranje i dezinfekciju ruku



- ✓ kašljati i kihati u maramicu (ili u vlastiti lakat, ali ne u dlan) te upozoriti druge na isto
- ✓ ne doticati se po očima, ustima i nosu s neopranim rukama
- ✓ izbjegavati bliski kontakt s drugim osobama
- ✓ ako primijetim znakove bolesti, ostati kod kuće
- ✓ dezinficirati predmete koje često koristimo, poput mobitela, olovaka, tipkovnica i sl.
- ✓ Ne dijeliti s drugima! Posebno svoju hranu, piće, olovke, šiljilo, igračke, labela i dr.
- ✓ **Izbjegavati piti iza drugih osoba!**
- ✓ torbe ne ostavljati na podu sanitarnog čvora, na cesti i dr.



✓ jačati vlastiti imunitet:

- o jesti svježe voće i povrće
- o piti dovoljno vode (6-8 čaša dnevno)
- o dovoljno se kretati i spavati



Kako održavati prostor?

- ✓ prozračivati što više i što češće
 - o svaki odmor otvoriti nekoliko prozora u praznoj učionici
- ✓ prozračivati hodnike i druge zajedničke prostorije
- ✓ vlažiti zrak
- ✓ redovito čistiti zajedničke igračke, olovke, šiljila, tipkovnice i druga pomagala
- ✓ ostaviti spužve da se osuše i redovito ih mijenjati
- ✓ imati pri ruci maramice i dostupan sapun
- ✓ redovito čistiti radne površine, kvake i sl.

Ukratko: ulovi uzročnika maramicom – baci je – operi ruke!



Ne zaboravite, i osmijeh je zarazan!

