

## Kakšna so splošna higienska priporočila za zaščito pred okužbo dihal?



1. Izogibajte se tesnim stikom z osebami, ki kažejo znake akutne okužbe dihal . Če se stikom ne morete izogniti, vzdržujte medosebno razdaljo
2. Poskrbite za prezračevanje zaprtih prostorov.
3. Poskrbite za higieno rok – s pogostejšim umivanjem rok ali razkuževanjem odstranimo viruse, ki smo jih zanesli na svoje roke iz predmetov in površin v naši okolici.
4. Izogibajte se dotikanju obraza (predvsem oči, nosu in ust), saj si iz onesnaženih površin preko rok zanesemo viruse na nosno in ustno sluznico ter v oči.

**Če zbolite s simptomi ali znaki okužbe dihal**, poskrbite, da ne boste okužili oseb v vaši neposredni okolici, zato:

1. **Se izogibajte stikom z drugimi osebami**, še posebej se izogibajte stikom z ranljivimi skupinami (dojenčki, nosečnice, starejši in kronični bolniki). Če se stikom ne morete izogniti, si nadenite obrazno zaščitno masko.
2. **Ne obiskujte sorodnikov in prijateljev v bolnišnici** – krhkim posameznikom so lahko že povsem blaga prehladna obolenja nevarna.
3. **Vzdržujete medosebno razdaljo – priporočamo, da se držite približno 1,5 m stran od drugih oseb – največkrat se okužbe prenesejo iz oseb v bližini.**
4. **Pogosto prezračite prostore, kjer se zadržujete, da zmanjšate količino virusov v zraku.**
5. Večkrat kot običajno **si umijte ali razkužite roke**, ki ste ji ob kihanju in kašljanju onesnažili s kužnimi izločki dihal.
6. **Izogibajte se dotikanju oči, nosu in ustnih sluznic.**
7. **Kašljajte in kihajte v rokav**, da zamejite širjenje virusov v prostoru. S kihanjem in kašljanjem v rokav bodo vaše roke ostale čiste in virusov ne boste zanesli na površine v vaši okolici.
8. **Upošteвайте higieno kašlja in kihanja.**
9. Poskrbite za **čiščenje površin in predmetov.**