

# Kako zmanjšamo možnost okužbe dihal?

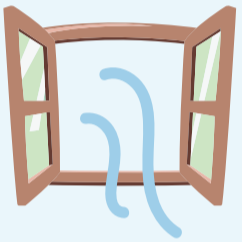
V jesensko-zimskem času je kroženje respiratornih virusov večje. Virusi, ki povzročajo akutne okužbe dihal, se prenašajo s kužnimi kapljicami ob kihanju, kašljanju, glasnemu govorjenju na razdalji do enega metra.

Pomembno je, da zaščitimo skupine ljudi, pri katerih lahko posledice okužbe dihal potekajo težje (oskrbovanci domov za starejše občane, starejše osebe, kronični bolniki, majhni otroci, nosečnice, osebe z izjemno povečano telesno težo).



## Redno umivanje rok

Pod toplo vodo dobro zdrgnemo tudi hrbtno stran rok, prostore med prsti, palca, pod nohti in zapetja. **Ko si rok ne moremo umiti, uporabimo razkužilo.**



## Redno prezračevanje prostorov

Ob hladnejšem vremenu, več časa preživimo v zaprtih prostorih, zato je pomembno stalno zračenje z dovajanjem zunanjega svežega zraka, z največjim možnim pretokom zraka. **Prezračevanje prostorov naj bo čim bolj učinkovito in čim bolj pogosto (vsaj 15-minutno zračenje).**



## Ob znakih okužbe ostanimo doma

Ko nas pestijo simptomi okužbe dihal (slabo počutje, znaki prehlada, kašelj, vročina, glavobol, težko dihanje, bolečine v mišicah, izguba vonja ali okusa, bolečine v žrelu) ali imamo povišano telesno temperaturo, ostanemo doma in se po potrebi posvetujemo s svojim izbranim osebnim zdravnikom po telefonu. **Izogibajmo se tesnejših stikov z drugimi, dokler simptomi ne izzvenijo in ozdravimo.**



## Kašljamo in kihamo le v rokav ali robček ter stran od drugih

Robček po uporabi odvržemo v koš, roke pa si umijemo s toplo vodo in milom. Če kihate in smrkate ter si ob tem pokrijete usta ali nos z dlanjo, z neposrednim dotikanjem bližnjih površin (kljuk, držal) prenesete kužne izločke na površine. S tem se poveča tveganje, da se bodo okužile druge osebe, ki se znajdejo v stiku z okuženimi površinami.



## Cepljenje

Cepljenje proti covidu-19, gripi in pnevmokoknim okužbam je **najbolj učinkovit, varen in preprost način preprečevanja bolezni in njenih posledic**. Priporočljivo je predvsem za prebivalce z večjim tveganjem za težek potek bolezni, cepljenje proti gripi pa je priporočljivo tudi za vse ostale, ki želijo sebe in svoje bližnje zaščititi pred boleznijo.



Razmislimo tudi o opustitvi kajenja, ker poškoduje obrambo dihal pred okužbami, saj slabi gibljivost drobnih migetalk na površini celic dihal, ki omogočajo odstranjevanje sluzi in delcev.

V svoj vsakdan vključimo gibanje, če je možno na svežem zraku in uravnoteženo prehrano, ki je dovolj bogata z vitamini.